



2024年4月1日発行

食事の支度を楽にする

4月から自炊生活を始める方、単身赴任中で外食に飽きてきた方、夫婦共働きで調理に時間をかけられない方、家族の食事作りに毎日疲れ果てている方など…

市販品を活用すれば食事の支度が楽になりますよ！時短にもなります。

冷凍食品、お惣菜、缶詰、レトルト食品といった市販品に、ほんの少しだけ手を加えれば、アレンジ次第でいろんな料理ができあがります。食事の支度が楽チンになり、食事を楽しむ気持ちのゆとりも生まれます。

市販品のメリット

- 下ごしらえの手間が省ける
- 味付けの失敗がない
- すべて手作りするより安価

▼冷凍食品

とれたて、作りたての風味や栄養がそのまま凍結された食品です。買い置きでき、使う分だけ解凍できるので無駄がありません。

▼お惣菜

少しアレンジすればボリュームも栄養もプラスできます。コツは、他の具材を加えるなどして新しいおかずを作るイメージを持つことです。

▼缶詰

常温で長期保存できます。そのまま食べてもおいしいのですが、料理の素材として使うと、色々なメニューに変身する万能選手です。

▼レトルト食品

湯煎や電子レンジで加熱すればすぐに食べられるのが魅力です。が、たんぱく質や糖質が多いので、野菜を組み合わせるとバランスをとります。

●市販品活用例

冷凍食品

- ・餃子の具たくさんスープ …冷凍餃子、ミックスカット野菜（きゃべつ・もやし・人参・にら・しめじなどがミックスされたもの）を顆粒中華だしでスープにする。
- ・餃子のチーズ焼き …冷凍ブロッコリーとレンジで下加熱した冷凍餃子に、50 cclほどの湯で溶いたコンスープをかけ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。
- ・ハンバーグのクリームシチュー …鍋に冷凍ハンバーグ、冷凍グラタン、冷凍ミックスベジタブル、水を入れて火にかける（温まったら水分量を加減する）。
- ・シュウマイの八宝菜風 …冷凍シュウマイ、冷凍中華丼の具、もやしを各々電子レンジで加熱。白菜を器に広げ、シュウマイを並べ、中華丼の具をかける。

お惣菜

- ・鶏唐揚げの親子丼 …唐揚げを食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、生椎茸と一緒に麺つゆで煮て卵でとじる。
- ・鶏唐揚げおろし酢和え …大根おろしに市販の合わせ酢（かんたん酢など）と貝割れ大根を混ぜ合わせ、唐揚げを和える。
- ・ひじき煮のいり豆腐 …ごま油で手で崩した木綿豆腐とひじき煮を炒める。
- ・きんぴらと小松菜の和え物 …小松菜は3 cm長さに切ってレンジ加熱し、きんぴらと和える。ごまやちりめんじゃこを加えればよりおいしくなり、カルシウム up です。

缶詰

- ・さば缶のトマト煮 …スライスした玉ねぎを炒め、さば缶、トマト缶を入れて煮込む。冷凍ブロッコリー、ミニトマトを加えて塩こしょうで味を調える。
- ・さば大根 …さば缶と大根、生姜、水、砂糖、醤油でぶり大根のように煮る。
- ・鮭缶汁 …大根、人参、じゃが芋、キャベツなどの野菜と鮭缶で、豚汁風のみそ汁にする。
- ・ミックスビーンズ缶サラダ …ミックスビーンズ缶、コーン缶、ツナ缶と玉ねぎのみじん切りをマヨネーズで和える。きゅうりも加えれば彩り up です。

レトルト食品

- ・カレーグラタン …ゆでたマカロニ（又はご飯）に、ホワイトソース缶、レトルトカレーをのせ、ブロッコリー、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く
- ・蒸し野菜カレー …南瓜、人参、オクラ、赤ピーマン、ブロッコリー、小松菜などを電子レンジで加熱し、レトルトカレーに加える。
- ・なすとエリンギのミートソース炒め …茄子とエリンギを炒め、レトルトミートソースを加え炒める。じゃが芋や南瓜、ピーマンなどでも。

●市販品活用のポイントは、アレンジ力

市販品はとても便利ではありますが、味の濃いものが多く、野菜が少ないというデメリットがあります。それを、上記活用例では野菜など他の食材を加えて味付けはしない、または少量の調味料を加えるということでカバーしています。

市販品を、それだけでそのまま食べるのではなく、自由な発想でアレンジすることで、名前のない料理ができ、味的にも、見ため的にもバラエティーな食卓をつくることができます。

お料理を、最初からすべて手作りにしてストレスを感じるよりは、1品だけでも市販品を活用すれば、毎日の食事の支度を楽に、楽しんでできるのではないかなあ…

大畑

「自家製なめたけ」をつくってみる

瓶詰のなめ茸がありますが、簡単に自家製できるのをご存じですか？
えのきを切って鍋に入れ、調味料を入れて火にかけるだけ！ なんです。

●自家製なめ茸

材 料	作りやすい分量	作り方
えのきだけ	大1袋 (200g)	① えのきだけ …1/3長さに切る ② ①とAを鍋に入れて火にかける ③ 煮立ったら火を弱め、4～5分煮る。酢を加え 入れ、ひと煮立ちさせる ＊冷蔵庫で4～5日もちます
醤油	大さじ2	
A { みりん	// 2	
酢	// 1/2	



↑ 火にかける前



↑ 加熱後



↑ 直径8cmの容器に入りました

●なめ茸のアレンジメニュー

なめ茸は、それだけを単独でごはんのにのせたり、お酒のおつまみにしたりすることが多いかもしれませんが、野菜の和え物にアレンジすると、手っ取り早く野菜料理が1品できます。

★例1) 青菜和え

★例2) たれ付めかぶ

★例3) きゃべつ酢の物



・例1…なめ茸は濃い味付けになっているので、青菜と和えるだけで調味料不要です。薄いな
 と思う方は、ちょっとだけ醤油・めんつゆなどを加えます。ほうれん草や小松菜などの青
 菜のほか、ブロッコリーやオクラ、にら、もやしなどいろいろな野菜と楽しめます。ごま
 油を加えてナムルにするのもいいですね。

・例2…めかぶやもずくなどは添付のたれが付いているので、それと合わせて和えるだけ。

・例3…きゃべつや大根おろし、わかめ、きゅうりなどと酢の物に。酢・ポン酢・かんたん酢
 などおうちにあるもので。

また、キムチや明太子、梅干しなどを加えると味のアクセントになります。

なめ茸がいつも冷蔵庫にあれば、野菜料理をあと1品欲しい時に便利ですよ♪
 もちろん、えのきだけに限らずしめじやシイタケでもOKです。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろうか？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.7 ★オレンジとクリームチーズの生ハム巻き★

〈作り方〉

＜材料＞ 1人分

オレンジ	1/2個
クリームチーズ	約20g
生ハム	3枚
オリーブオイル	適量
ブラックペッパー	適量

- ① オレンジの皮を剥いて一口サイズに切る。
- ② クリームチーズも一口サイズに切る。
- ③ 生ハムにオレンジとクリームチーズを乗せ、くるくる巻いていく。
- ④ お皿に盛り、オリーブオイルとブラックペッパーをかける。

中村

Q) 妊娠中に避けるべき食べ物は？

A) 生の食材や、食中毒のリスクのあるものは避けるべきです。

例えば、殺菌してない牛乳や生卵、半熟卵、生肉などです。

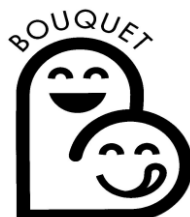
魚では、マグロ、メカジキなどは水銀含有量が多いので、食べすぎに注意しましょう。

貝類については、加熱したものであれば安全です。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」中村

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日