

いきいき習慣コラム

「まごわやさしい」で健康を意識しましょう!

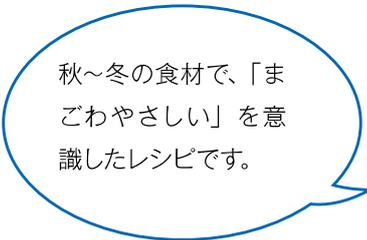
「まごわやさしい」とは、食事に取り入れたい食品の頭文字を並べた合言葉です。

これらの食品を毎日の食事に取り入れることを心がけて、栄養バランスの取れた健康的な食生活をめざしましょう。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (イモ類)
大豆 高野豆腐 味噌 豆腐 など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 たこ貝 など	舞茸 しいたけ えのき など	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ など



いろんな食材を食べることは、バランスの良い食事につながります。



秋～冬の食材で、「まごわやさしい」を意識したレシピです。

レンジ de 簡単! レンチンレシピ!!

レンジ de きのこ&鮭のマヨ味噌蒸し

【材料】	【調味料】
「し」しめじ 1パック	「ま」味噌 大さじ 1
「さ」鮭(甘口) 2切れ	マヨネーズ 大さじ 2
「や」葉ねぎ 適量	酒 大さじ 1

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- ② ①を耐熱容器に並べて調味料を上からかけ、ラップをふわっとかける。
- ③ レンジ(600W)で約2分加熱し、その間に葉ねぎを小口切りする。
- ④ 十分に火が通ったら、葉ねぎをかける。
※ 加熱が足りなければ追加で加熱する。



調味料は混ぜておく。
お好みで唐辛子を加えてもOK!

レンジ de ほうれん草と人参の胡麻和え

【材料】	【調味料】
「や」ほうれん草 1/2袋	「ご」すりごま 大さじ 2
「や」にんじん 1/3本	砂糖 大さじ 1
	しょうゆ 大さじ 1弱

- ① ほうれん草は洗い、丸ごとラップにくるみレンジ(600W)で約1分加熱する。水にさらし、しっかり水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは千切りし、レンジ(600W)で約1分加熱し、水気を切る。
- ③ ①と②と調味料を合わせる。
※ ほうれん草とにんじんは加熱が足りなければ追加で加熱する。



調味料は混ぜておく。