

ヘルシーに仕立てる「コンビニランチ」



コンビニ食というのは、不健康なイメージがありました。

確かに、牛丼だけとか、おにぎりだけとか単品のみですと栄養が偏ります。
 牛丼+鶏のから揚げ、おにぎり+カップ麺という組み合わせでも偏ります。

ですが、健康志向の高まりとともに、最近のコンビニではいろいろな商品が並んでいます。
 選び方によっては、ヘルシーなコンビニランチに仕立てることができるようになりました。

その「選び方」というのは…



主食・**主菜**・**副菜**がそろうように組み合わせるとい
 うことです。

たとえば、今日は「牛丼」が食べたいと思ったら、
 主食（ごはん）と主菜（牛肉）はありますが、副菜
 （野菜）がありません。そこで、サラダを**＋**プラス
 するのです。

今日は「カップ麺」が食べたいと思ったら、サラダ
 チキンと野菜ナムルを**組み合わせる**のです。

コンビニで、主食・主菜・副菜がそろろう！

主食

おにぎり、パン、麺（カップ麺、うどん、そば、スパゲッティ）



主菜

茹で卵、温泉卵、卵焼き

鶏のから揚げ、焼き鳥、サラダチキン、肉豆腐

鮭の塩焼き、さばの味噌煮、魚缶詰

チーズ、大豆煮豆



副菜

サラダ、きんぴらごぼう、切干大根、筑前煮、野菜ナムル、ミネストローネ



* 豚肉の生姜焼き弁当に、ごはん、豚肉、少量の野菜の漬物が入っていたとします。主食・主菜・副菜はそろっているでしょうか？ 答えはノーです。主食、主菜はありますが、副菜がありません。たとえばパックになったうどんやそばに少量のネギなどの野菜が入っている、あるいは主菜の付け合せにミニトマトとブロッコリーが一切れ添えてあるくらいでは、「副菜がある」とはいえないのです。「別皿に盛ったとき、一皿の料理（上記副菜の写真位）になるかな？」と考えると判断しやすいと思います。

食材費にお金をかけるか、医療費にかかるか…？

毎日の、一食一食の食事が自分の体を作っていきます。「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、毎日！」を目標に、コンビニでも賢く選んで自分の体を大事にしてあげましょう。

大畑

みそ玉をつくってみた！



みそ玉とは、味噌とだし、具を混ぜて丸めたもの。お湯を注ぐだけで食べられる「自家製インスタント食品」です。忙しい朝や、お弁当に重宝します。手づくりのメリットは無添加でお好みの味にできるということ。冷蔵保存（1週間）、冷凍保存（1か月）も可能なのでつくりおきができます。

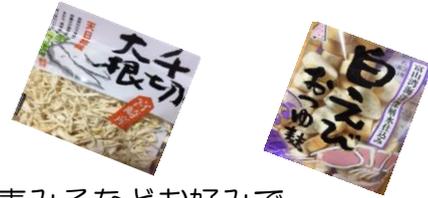
▼材料

材料は、味噌・だし・具（乾物）の3つです。

味噌 …ふだん使っている味噌（米味噌）。赤みそや麦みそなどお好みで。

だし …かつお節、とろろ昆布、素干し桜えび、じゃこ、煮干し粉末、昆布粉末、昆布茶、塩昆布、佃煮海苔、焼き海苔、だしの素など旨み成分をもつものを1~2種。

具 …乾燥わかめ、乾燥野菜（ねぎ、切干大根、人参、ほうれん草など）、梅干し、麩など水分が少ないものを1~3種。 *切干大根を使う場合は、はさみで細かく切る



▼分量

（例）

（みそ玉 1 個分の目安）

- ・味噌 小さじ2（12g）
- ・かつお節 小さじ1（0.3g）
- ・乾燥わかめ 大さじ1（2g）

（みそ玉 10 個分の目安）

- ・味噌 120g
- ・煮干し粉末 大さじ1
- ・具（乾物） 10~20g

*昆布茶、塩昆布、梅干しなど塩分を含むものを使う場合は、味噌の量を加減する。

▼作り方

- ①全材料をボールに入れてよく混ぜ合わせる。
- ②1個分を丸めてラップに包む。または、お弁当に入れるおかずカップに入れて密封容器に詰める。 *とろろ昆布を使う場合は、みそ玉を丸めてからまわりにふわっと巻きつける。

▼食べ方

<基本>みそ玉をお椀またはカップに入れ、熱湯約 150cc を注いでかき混ぜる。

<アレンジ>

- ① 味噌汁に入れたい具材を刻んで冷凍しておく。おススメの具材は、きのこ（しめじ、えのきだけ、椎茸など）、小松菜、プチトマト。これらは生のまま小袋に入れて冷凍できます。カップにみそ玉と冷凍具材、水 150cc を入れて電子レンジで約 3 分加熱する。
- ② 基本の食べ方で、かき混ぜた後に具材を追加する。具材は冷蔵庫にあるもので、すぐに食べられるもの。温泉卵、豆腐、納豆、下ゆでしてあるほうれん草などの野菜。

作ってみての感想は、意外とおいしい！です。確かに、市販されているインスタントみそ汁は、味噌と乾燥野菜のセットですから、まさに「自家製インスタントみそ汁」でした。しかもお安く、具沢山にできてヘルシー。きちんとだしをとったお味噌汁はとっても美味しいけれど、忙しい朝とか、昼食のお弁当のお供には便利です。「みそは医者いらず」ということわざがあるくらい、味噌は日本人の健康を支えてきました。みそ玉を作っておけば、1日1杯のお味噌汁を楽しめそうです♪

大畑

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

アピアクッキングスタジオ料理教室

「クッキング脳トレ」

お料理をすることで、脳を活性化できるってご存知ですか？

脳が若返るお料理と脳若トレーニングを組み合わせた、とても楽しい講座を企画しました。

物忘れが気になる方や男性も大歓迎です。

一緒に作って楽しくいただきます♪

◆2019年5月13日(月) 10:30~12:00

◆場所 アピアクッキングスタジオ(アピア2階)

◆対象 70歳以上

◆定員 10名

◆参加費 2000円

◆講師 とやま脳若ステーションほぷす代表高木綾乃氏
アピアカルチャークラブクッキングインストラクター平野寛子氏

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

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ち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♡

厨房からブーケレシピ その199♪

＜材料＞ 4人分

キャベツ 約1/4個(約200g)

うすあげ 2枚

A { しょうゆ 小1/2
みりん 小1/3

しょうゆ 大1/2

★キャベツとうす揚げの和え物

＜作り方＞

- ① うすあげを油抜きし、縦半分に切ってから短冊に切り、Aで煮る。
- ② キャベツは短冊に切り、塩蒸しする。
- ③ ①と②をしょうゆ大さじ1/2で和える。

キャベツとうすあげの甘みがじんわりと感じられます。

桶本

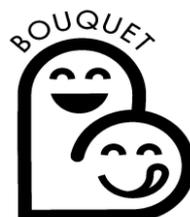
＜ハーブを楽しもう＞

ブーケの小さなスペースにミントなどのハーブがあります。見た感じは普通の草のようですが、葉をそっと撫でるとふわっと香りが広がります。夏になり、もっと大きくなるとそよそよと風が吹く度に香りが漂ってくるかも…。今からとても楽しみです。先日、散歩していたら道端にカモミールが可愛い花を咲かせていました。いつもの通り道や庭の隅っこ、プランターなどにどこからか飛んできたハーブの種が芽を出しているかもしれませんね。

桶本

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