食で健康づくりをすすめましょう!

食べ物を選び組み合わせる力をつけることは、大切なこと。
食生活の基本を知って、おいしく、楽しく食べましょう。
コープこうべは「食で健康づくり」を応援します。

バランスよく食べる基本は

「赤・緑・黄」

コープこうべでは食品を体の中の働きで赤・緑・黄の3色に分けています。

赤は、体の血や肉をつくる食品です
成長期の子どもは大人より多く必要です。

緑は、体の調子をととのえる食品です
大人も子ども(10歳以上)も同じ必要量です。

黄は、体を動かす力になる食品です
年齢・性別・運動量によって増減しましょう!

三角形を支えるのは黄色の食品です。ごはんを中心に「赤・緑・黄」の食品をバランスよく組み合わせて食べましょう。

1日1万歩が目標です。

こんな組み合わせでバランス良く!

デザートには果物を使って

緑 焼きりんご

25分 約260円 | 270kcal 0.2g (1人分あたり)

材料(2人分)

- りんご……1コ
- バター……20g
- 砂糖……大さじ2
- レーズン……大さじ2
- シナモン……小さじ1/2
- レモン汁……大さじ1/2
- バニラアイスクリーム……適量

つくり方

①りんごは縦半分に切り、芯をくりぬく。
②バター・砂糖を柔らかく練り、レーズン・シナモンを加え混ぜる。レモン汁を加え、混ぜ合わせる。
③耐熱容器に①の断面を上にして並べ、ラップをして、電子レンジ(500w)で3〜4分加熱する。
④ラップをはずし、②を半量ずつのせ、オーブントースターで10〜15分焼く(途中で焼き汁をかける)。
⑤器に盛り、アイスクリームを添える。

使いながら、備える。 これからの安心のカタチ。

いざという時のために「ローリングストック」

緊急時に備えて食材をストックし、毎日のくらしの中で使って補充を繰り返す「ローリングストック」。

野菜が不足しがちな時には上手に補おう!

1缶(160g)に6種類 約450g分の野菜をギュッと濃縮!

CO・OP 食べる野菜ジュース

野菜ジュースのグラタンスープ

10分 約210円 | 120kcal 0.9g (1人分あたり)

材料(2人分)

〈A〉
- CO・OP 食べる野菜ジュース……1缶
- 水……3/4カップ
- 鶏がらスープ……小さじ1/2

- バゲット(1.5cm幅)……2枚
- ミックスチーズ……40g
- あらびきこしょう……適宜
- パセリ……少量

つくり方

①耐熱容器2コに〈A〉の材料を半量ずつ入れる。電子レンジ(500w)で、2コ同時に約3分加熱する。
②スープにバゲット・チーズをのせ、再び電子レンジ(500w)で2〜3分、チーズが溶けるまで加熱する。
③お好みであらびきこしょうをふり、みじん切りにしたパセリを散らす。

おいしく食べて、健康づくり

いろんな食品を、バランス良く食べるのは難しいですね。でも食品による身体への働きを知ると、料理づくりも、食べることももっと楽しくなるはず!元気の源、毎日の食事を充実させて、寒い冬を乗り切りましょう。

食生活に関心を持ち、研究するコープこうべの組合員グループ「家庭料理研究会」が考えたレシピを毎月ご紹介いたします。

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!

パソコンから
コープクッキング 検索
http://cooking.coop-kobe.net/

スマートフォン・携帯
アクセスはこちら!

※レシピに使用している商品は店舗により品揃えのない場合があります。
※一部、お酒を使用しているレシピがあります。

CO・OP おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking 2019年1月号

食で健康づくりメニュー

バランスよく食べる基本は

「赤・緑・黄」

赤は、体の血や肉をつくる食品です
魚・肉・卵・大豆・大豆製品
牛乳・乳製品・小魚類・海藻

緑は、体の調子をととのえる食品です
緑黄色野菜、その他の野菜・果物

黄は、体を動かす力になる食品です
穀物・芋類・砂糖・油脂類

肉だんごのクリーム煮

20分 約440円 | 280kcal 1.2g（1人分あたり）

材料(2人分)

- 豚肉ミンチ……150g
- 〈A〉
  - 塩……小さじ1/6
  - 酒……大さじ1
  - しょうが(すりおろし)……小さじ1
  - 片栗粉……小さじ1
- 洋にんじん……1/4本
- 白ねぎ……1/3本
- チンゲンサイ……1/3袋
- 乾燥きくらげ……5g
- 水……1カップ
- 鶏がらスープ……小さじ1
- 牛乳……1カップ
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々
- 片栗粉……大さじ1
- 水……大さじ2

つくり方

①にんじんは短冊切り、白ねぎは斜め薄切り、チンゲンサイは5cmに切る。きくらげは熱湯で戻し、ひと口大に切る。

②ミンチに〈A〉を加え、ねばりが出るまで混ぜ、6コに丸める。

③鍋に水・鶏がらスープを煮立て、②・にんじんを入れて煮る。肉だんごに火が通ったら、白ねぎ・チンゲンサイ・きくらげを加え煮る。

④牛乳を加え、塩・こしょうで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

鰆のかぶら蒸し

20分 約1000円 | 220kcal 1.4g（1人分あたり）

だしのとり方
水カップ2と1/2に
CO-OP かつお風味 味わいだしパック
1コを入れ火にかけ、沸騰後中火で7〜8分煮出す

材料(2人分)

- さわら切身……2切
- 塩……小さじ1/6
- 酒……小さじ1
- 昆布……5cm角2枚
- 小かぶ……2コ
- 卵白……1コ分
- 塩……ひとつまみ
- 洋にんじん……5cm
- ぶなしめじ(少量)……1/2袋
- ぎんなん(水煮)……6コ
- かぶの葉……適量
- 〈あん〉
  - だし……3/4カップ
  - うす口しょうゆ……小さじ1
  - みりん……小さじ1
  - 塩……少々
  - 片栗粉……小さじ1

つくり方

①さわらは半分に切り、塩・酒をふる。かぶはすりおろし、軽く水気をきる。にんじんは8mm幅の輪切り、しめじは小房に分ける。かぶの葉はゆでて、3cmに切る。

②卵白を軽くほぐし、すりおろしたかぶ・塩を混ぜる。

③器に昆布を敷き、さわらを入れ②をのせる。にんじん・しめじ・ぎんなんを入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジ(500w)で1皿につき4〜5分加熱する。

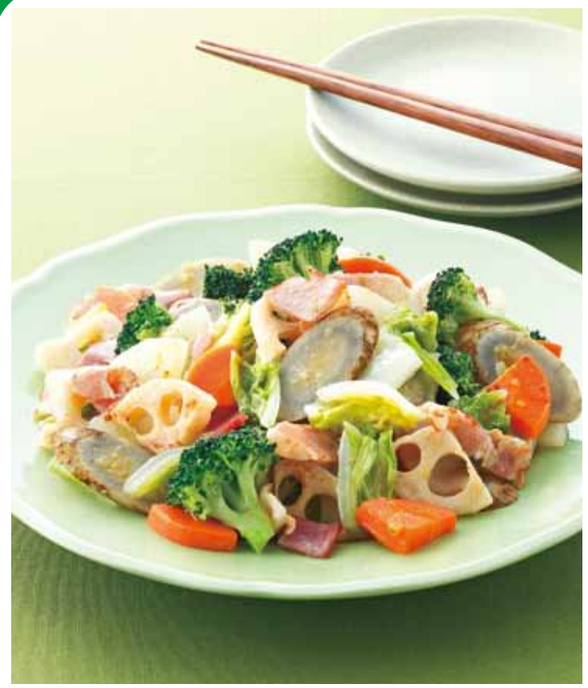
④〈あん〉の材料を混ぜながら煮立てる。③にかけ、かぶの葉を添える。

赤は、体の血や肉をつくる食品です
魚・肉・卵・大豆・大豆製品
牛乳・乳製品・小魚類・海藻

バランスよく食べよう!

緑は、体の調子をととのえる食品です
緑黄色野菜、その他の野菜・果物

黄は、体を動かす力になる食品です
穀物・芋類・砂糖・油脂類



冬野菜の柚子こしょう炒め

20分 約350円 | 190kcal 0.9g（1人分あたり）

材料(2人分)

- ベーコン……2枚
- はくさい……1枚
- だいこん……2cm
- れんこん……2cm
- 洋にんじん……1/4本
- ごぼう……1/5本
- ブロッコリー……1/4株
- オリーブ油……大さじ1
- 〈調味料〉
  - 柚子こしょう……小さじ1/2
  - 酒……大さじ1
  - うす口しょうゆ…小さじ1/3

つくり方

①ベーコンは1.5cm幅に切る。白菜は3cm角、だいこん・れんこん・にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうは3〜4mm厚さの斜め薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。

②フライパンに油を熱し、ベーコン・だいこん・れんこん・にんじん・ごぼうを中火でじっくり炒める。

③白菜・ブロッコリーを加えてさらに炒める。〈調味料〉を加えさっと混ぜ、火を止める。

青菜とわかめのナムル

10分 約300円 | 62kcal 1.0g（1人分あたり）

材料(2人分)

- きくな……100g
- こまつな……100g
- カットわかめ……大さじ1
- 〈A〉
  - 塩……小さじ1/4
  - ごま油……小さじ1
- すりごま(白)……大さじ1

つくり方

①きくなはゆでて水にとり、水気を絞り4cmに切る。こまつなもゆでて、水気を絞り4cmに切る。わかめは水で戻し、水気を絞る。

②①を〈A〉・すりごまで和える。

里いもサラダ

25分 約270円 | 88kcal 0.5g（1人分あたり）

材料(2人分)

- 里いも……4コ
- みそ……小さじ1/2
- 砂糖……ひとつまみ
- 鮭フレーク……大さじ2
- CO・OP 大豆ドライパック‥1/3袋(20g)
- 青ねぎ……2本

つくり方

①里いもはよく洗い、柔らかくなるまでゆで、皮をむく。熱いうちにつぶし、みそ・砂糖を混ぜ合わせる。

②①の粗熱がとれたら、鮭フレーク・大豆・小口切りにした青ねぎを混ぜ合わせる。

だしのとり方
水5カップに
CO-OP いりこ風味 味わいだしパック
2コを入れ火にかけ、沸騰後中火で7〜8分煮出す

けんちんうどん

25分 約420円 | 390kcal 2.1g（1人分あたり）

材料(2人分)

- コープス 味わいうどん2食‥1袋
- 鶏肉もも……60g
- コープス 絹あつあげ……1コ
- だいこん……3cm
- 洋にんじん……1/4本
- ごぼう……1/4本
- 生しいたけ……1枚
- 白ねぎ……1/2本
- ごま油……小さじ1
- 〈A〉
  - だし……3カップ
  - しょうゆ……小さじ1
  - 塩……小さじ1/3
- 七味唐辛子……適宜

つくり方

①鶏肉は小さめのひと口大、あつあげは6等分に切る。だいこんはいちょう切り、にんじんは半月切り、ごぼうは斜め薄切りにする。しいたけは薄切り、白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。

②鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、白ねぎ以外の野菜を加え炒める。〈A〉・あつあげ・白ねぎを加え、ふたをして野菜が柔らかくなるまで煮る。

③うどんを袋の表示通りに温めて器に盛り、②をかける。お好みで七味唐辛子を添える。

味わいうどん
北海道小麦粉100%使用。
もちもち、しっかりとした食感に仕上げました

調理時間　材料費　エネルギー　塩分　※調味料の価格は含んでいません。