

◆昼食の下準備で ゆとりのランチタイム

在宅ワークでは、通勤時間がなくなったぶん、朝の時間に余裕があるのではないのでしょうか？そこで、昼食の下準備をしておくことをおすすめします。

- ①冷凍の肉や魚は前日に冷蔵庫に移して、解凍しておく
- ②肉や魚に下味をつけておく
- ③野菜を切ったり、茹でておく
- ④ドレッシングなどの調味料を合わせておく

◆一皿でも栄養バランスよく

麺類やピラフなど、一皿で食事を済ませると、**主食**(ごはん、パン、麺類等)が中心になり、**主菜**(魚介、肉、卵、大豆、大豆製品等のたんぱく源)、**副菜**(野菜、きのこ、海藻等)が不足しがちです。1食あたりたんぱく源は50g(卵1個)~100g程度を目安に食べましょう。副菜の目安は生野菜で100~120g、野菜料理なら、小鉢で1~2品です。

主菜や**副菜**が不足している場合は、ハムや卵、チーズなどを入れた野菜サラダなどを添えるとよいですね。ただし、味付けごはんは塩分が多くなりがちです。ドレッシングはかけすぎないように気を付けましょう。

具沢山炊き込みごはんのコツ

- ★ 米を30分程水につけてから調味料を入れる
- ★ 調味料、食材から出る水分を考えて水を減らす
- ★ 具は混ぜずに上にのせる

※生肉などの材料を加えたら、すぐに炊飯する
 ※味付けごはんは保温にせず、保存する場合は冷凍庫へ



エネルギー492kcal 食塩 2.2g

炊飯器におまかせごはん

ちょっとひと手間でヘルシースピードランチ 5

在宅ワークの短い昼休みの間に昼食を作って、食べるのは、かなり慌ただしいのではないのでしょうか。ゆっくりと昼食を食べるために、前夜や仕事前に下準備をしておくとういでしょう。
 今回は、予め下準備をしておくとお昼にはおいしくできあがる、具沢山のごはんをご紹介します。

鶏肉のアジアンライス

- 【材料】
 鶏もも肉
 塩・こしょう
 米
 酒
 鶏ガラスープの素
 あれば白ネギ(青い部分)
 おろしにんにく・しょうが
 白ネギ(小口切り)
 ポン酢しょうゆ
 ごま油
 オイスターソース
 砂糖
 レタス・トマト・きゅうり

A

- 【分量】米1合(2人分)
 1/2枚(150g)
 小さじ1/4・適宜
 1合
 大さじ1/2
 小さじ1
 3cmくらい
 各小さじ1/2
 刻んで大さじ1/2
 大さじ1
 小さじ1
 小さじ1/2
 小さじ1/4
 適宜

【作り方】

- ①鶏もも肉に塩・こしょうをすり込み、しばらく置く。米は洗って、水加減を1合に合わせ、30分ほど置く。Aを混ぜあわせてタレを作る。レタス、トマト、きゅうりは食べやすく切る。
- ②①の米の水を大さじ1/2杯捨て、酒と鶏がらスープの素を加えてひと混ぜし、鶏肉と白ネギをのせて炊飯する。
- ③炊き上がったら鶏肉と白ネギを取り出し、鶏肉を食べやすく切る。
- ④器にご飯を盛り付け、鶏肉をのせ、①の野菜とタレを添える。全体にタレをかけ、混ぜて食べる。

ツナときのこの和風カレーピラフ

【材料】	【分量】米1合(2人分)
ツナ缶(オイル漬け)	1/2缶(70g)
きのこミックス(しめじ、マイタケ、えのき茸、エリンギなど)	100g
米	1合
めんつゆ(4倍濃縮)	大さじ1
カレー粉	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
刻みネギ	適宜
サラダ(卵、きゅうり、トマト、マヨネーズ)	ゆで卵2個、きゅうり1/2本、トマト1/2個、マヨネーズ 大さじ1

【作り方】

- ①米は洗って水加減を1合に合わせ30分ほど置く
- ②①の米の水を大さじ2杯捨て、めんつゆ、カレー粉、おろししょうが、しょうゆを入れて混ぜ、きのこことツナ缶をオイルごと入れ炊飯する。
- ③炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛り付け刻み葱をのせる。
- ④ゆで卵ときゅうり、トマト、マヨネーズを添える。



エネルギー539kcal 食塩 2.0g