

府中焼き

材料 (5枚分)
生地 (好みにより味付け)
・小麦粉と水を1:1の割合で溶いた物
250g (小麦粉125g、水125g)

具 もやしはいれんけんね!

・魚粉(または削り粉) 5g
・キャベツ(千切り) 750g
・天かす 100g
・ミンチ(牛または豚)200~250g
・中華めん 5玉

脂分が多い方がベター

トッピング

・青のり(またはねぎ) 5g ・卵 5個
・お好み焼きソース 適宜

作り方

- ① ホットプレートを熱し、1人分約40gをお玉ですくい中心に外へ円を描くように直径20cm位にクレープ状に伸ばす。
- ② ①の上に魚粉を振り、キャベツを山盛りに載せ、その上に天かすをまんべんなく載せる。
- ③ 軽くほぐした中華めんをのせ、ミンチを載せて生地(約10g)をかける。生地と鉄板の間にヘラが入るようになるまで焼く。
- ④ へらで一気に入りにひっくり返しカリッと焼けてくるまで数分間焦げないように蒸し焼きにする。
- ⑤ 空いている場所で卵を割り、お好み焼きを裏返しのまま、その上にかぶせるように載せて、卵が焼けたらひっくり返して卵の方を上にしてお好みソースをぬり青のりなどトッピングして出来上がり。

味噌田楽

材料(1人分)
こんにやく 1/3枚 ・ 豆腐 1/8丁
味噌だれ 白味噌・みりん 各小さじ2
しょうゆ・酒 小さじ1・ (ゆず果汁1cc)

作り方

- ・こんにやくは切り込みを入れてゆがだし汁で煮る。
- ・豆腐は水切りしてフライパンで両面を焼く。
- ・こんにやく・豆腐を皿に盛り付ける。
- ・味噌だれの材料を混ぜて、かける。

相性汁

材料 (4人分)
ベーコン 2枚 ・ 人参 5cm
さつまいも 1/2本 ・ 玉ねぎ 1/2個
糸こんにやく1/2袋 ・ ねぎ 2本・
白みそ 大さじ4牛乳 60cc ・ 塩・こしょう
少々

だし 600cc

作り方

- ・ベーコンは1cmに切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ・糸こんにやくは3cmに切り下ゆでにする。
- ・ねぎは小口切りにする。
- ・ベーコンをから炒りして、人参と玉ねぎも入れてさっと炒め、だし汁を入れる。
- ・さつまいもと糸こんにやくを加えて火が通ったら白みそと牛乳をよく溶かしながら入れる。味をみながら塩・こしょうを入れる。煮すぎないようにする。

大豆ハンバーグ味噌だれかけ

材料(1人分)
大豆水煮 30g ・ ひき肉 30g
玉ねぎ 20g ・ 人参10g
パン粉 4g ・ 卵 10g ケチャップ 2g
片栗粉 小さじ1/2 ・ スキムミルク 小さじ1/2
こしょう 少々
味噌だれ 白味噌・みりん 各小さじ2
しょうゆ 小さじ1

作り方

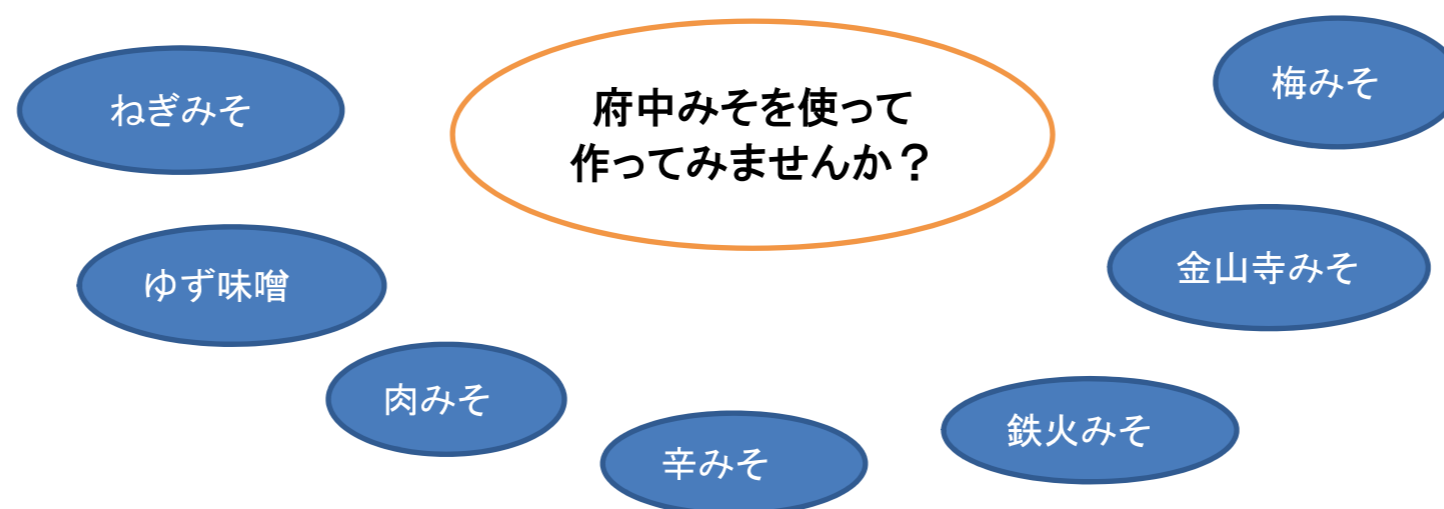
- ・玉ねぎ・にんじんはみじん切りにして炒める。
- ・ポウルに大豆をいれてつぶし、残りの材料を全部入れてよく混ぜて小判型にしてフライパンで焼く。
- ・味噌だれの材料を混ぜて出来上がったハンバーグにかける。

府中市でとれる特産品



備後国府として栄えた府中市は豊かな自然、温暖な気候風土、清らかな水、上質な米や大豆と昔からの天然醸造の伝統を受け継いでいます。江戸中期から味噌づくりが行われて、福山藩主である水野公に府中白味噌を献上したところ大変喜ばれ、参勤交代の土産物として各地の諸大名に贈呈したことから全国的に有名となりました。味噌は適量であれば、体に良い健康発酵食品です。具たくさんのみそ汁を食べることによりメタボリックシンドロームの予防につながるでしょう。

みそのバリエーションいろいろ

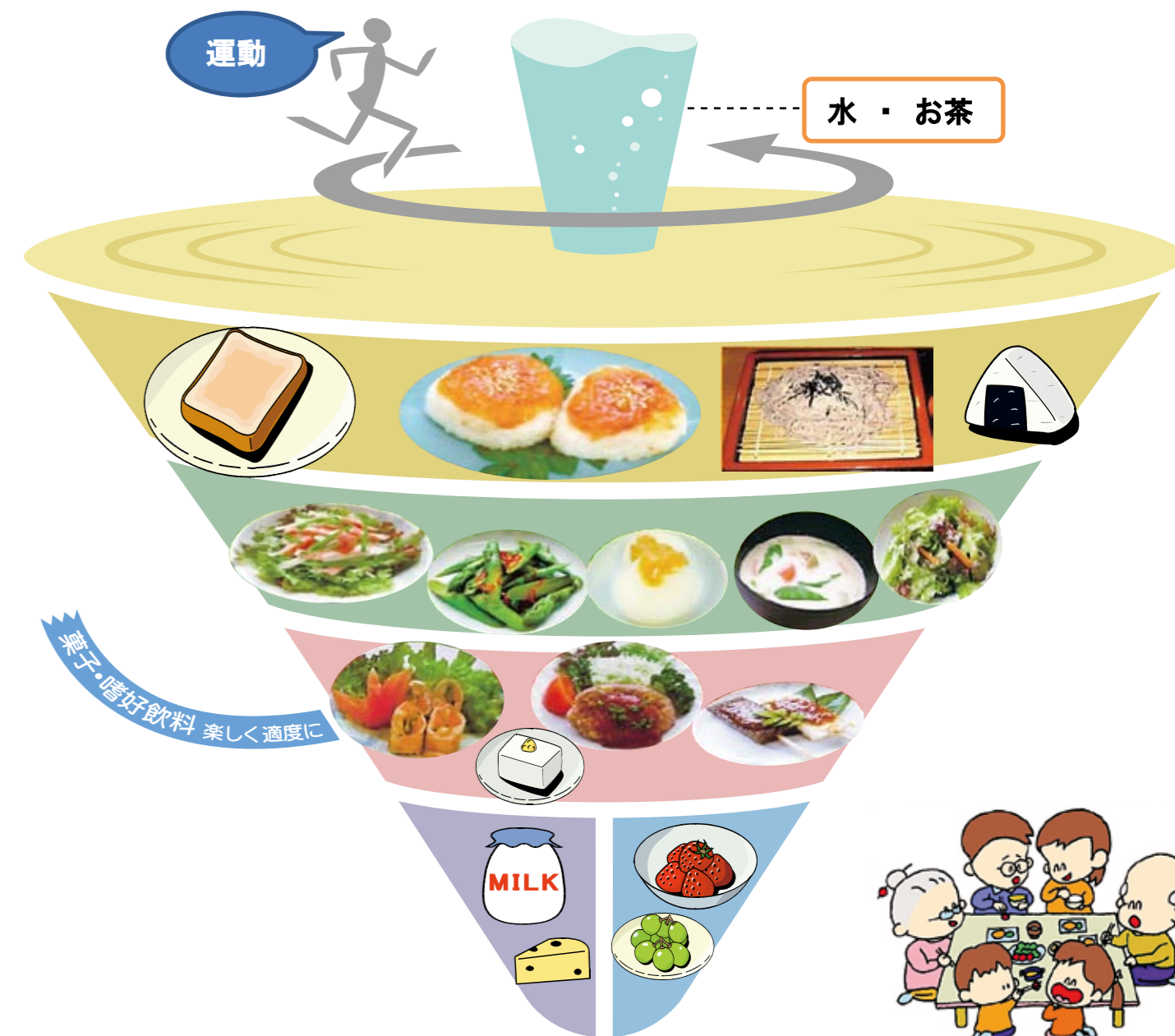


府中市版食事バランスガイド

編集・作成 府中市食育推進委員会
事務局 (保健課)
電話 0847-47-1310
作成協力 府中市食生活改善推進員協議会

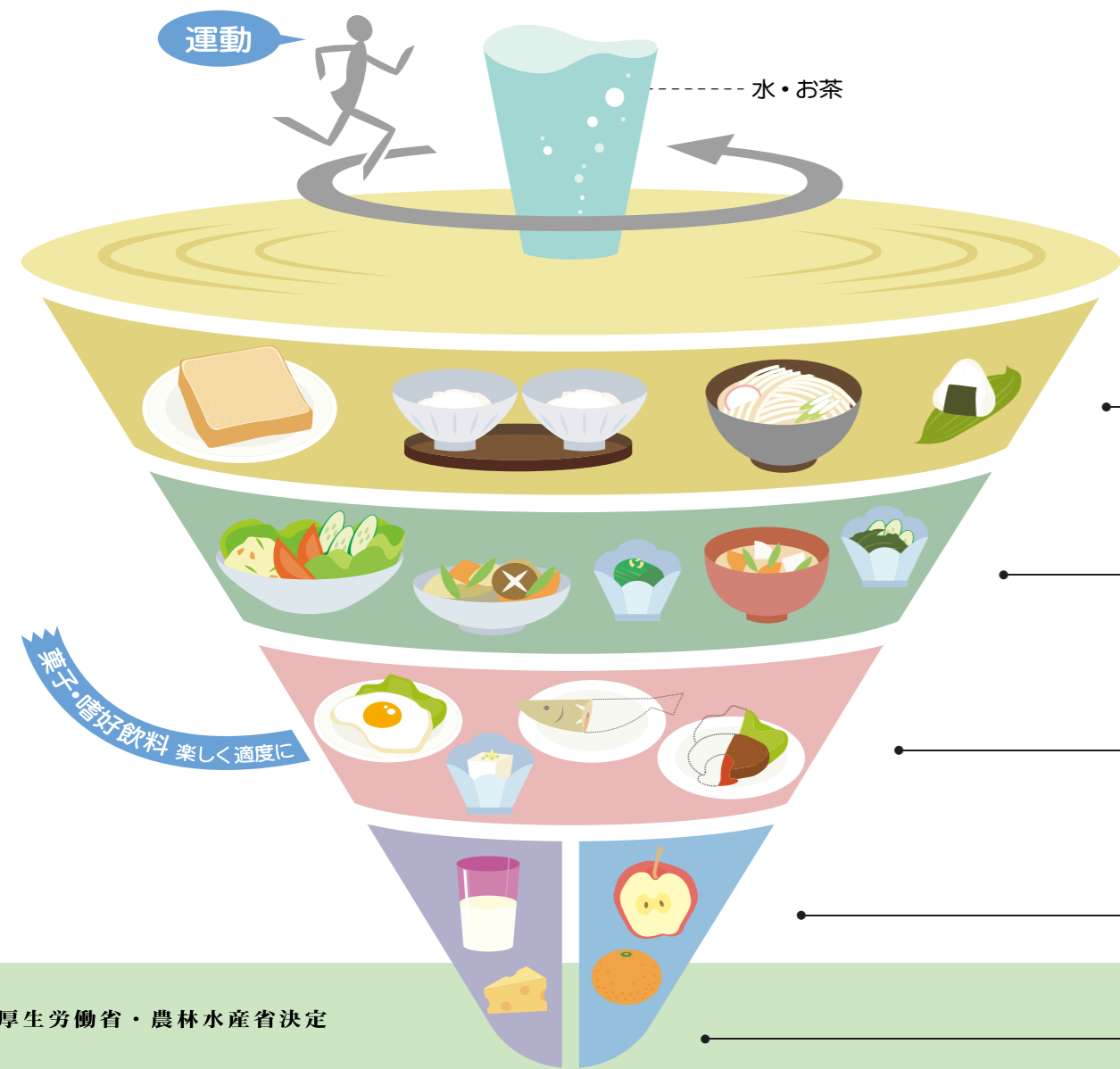
平成23年10月発行

府中市版食事バランスガイド



「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを、コマの形のイラストでわかりやすく示したものです。コマの形は、各料理をどのくらい食べたらよいかをイメージしていて、上に位置する料理区分ほど多く食べる必要があることを示したものです。バランス良く食べて運動をすると、コマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは傾いて倒れてしまいます。

府中市



1日分

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンテ

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

SVとは、サービング(食事の提供量の単位)の略です。1日の摂取の目安をおぼえましょう。

府中市の食材を使った料理例

あなたの適量はどのくらいでしょう？

食事のバランスと量は、性、身体活動レベル等によって違います

1日のうちすわっていることがほとんど 歩行や軽いスポーツ等を1日5時間程度は行う

	女性	男性	女性	男性
エネルギー(kcal)	1,400~2,000	2,200±200	2,200±200	2,400~3,000
主食	4~5つ	5~7つ	5~7つ	6~8つ
副菜	5~6つ	5~6つ	5~6つ	6~7つ
主菜	3~4つ	3~5つ	3~5つ	4~6つ
牛乳・乳製品	2つ	2つ	2つ	2~3つ
果物	2つ	2つ	2つ	2~3つ

あなたの1日の食事バランスをコマにおきかえてみましょう

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
<input type="text"/> っ	<input type="text"/> っ	<input type="text"/> っ	<input type="text"/> っ	<input type="text"/> っ

「つ」とは食事の量の目安を数で表したものです。

激しいスポーツや肉体労働を行っている人および肥満(BMI25以上の人)は、食事の適量を管理栄養士・栄養士に相談しましょう。

* BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

府中市は食育を推進しています