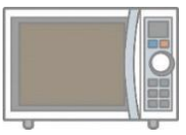
健康づくりのレ・シ・ピ ④

料理初心者のための料理術

お料理を作りたいけど作れない、何を用意すればいいのかわからない、そんな人でも大丈夫。作りたい気持ちが大事です。

1．最初にチェック



□包丁を使ったことがある・・・・・・・・・おーすごい！
□卵を割ったことがある・・・・・・・・・・え？ほんと？
□インスタントラーメンを作ったことがある・・・・Good！
□レンジを使ったことがある・・・・・・・・レンジ料理OK
□食べたい！作りたい！・・・・・・・これがいちばん大事

2．料理のハードルを下げるお手軽術

◆切らなくてよいものを使う。
缶詰・カット野菜・冷凍野菜

◆１品作る。
鍋ひとつ、フライパンひとつで作ろう。

◆調味料はひとつだけ使う。
塩こしょう、しょうゆ、めんつゆ、マヨネーズ

★失敗は成功のもと
何度もチャレンジ！！

★薄味に作って味見をしてみましょう

★５色の彩り赤・緑・黄・白・黒を
意識して見た目もバランスも
ばっちり！

ご飯・煮魚・
具だくさんみそ汁
で**完璧**
＋
可能ならもう1品
惣菜を購入してもいいですね

煮　魚（２人分）

難しそうと思う
煮魚も意外と簡単。

【材料】

かれい	２切れ
玉ねぎ(薄切り)	小１個
しょうゆ	大さじ1
水	150cc
生姜	少々
かいわれ大根	少々

味見をして
みりんや砂糖を加えても

【作り方】

①フライパンに水を煮立て、しょうゆとかれいを入れて、中火で3分煮る。

②フライパンのすき間に薄切りの玉ねぎを入れ2分煮る。

③器に盛り付け、お好みでせん切り生姜、かいわれ大根をのせる。

1人分	102kcal
塩分	1.1g

料理動画はこちら

作成
金沢健康づくり栄養士の会

発行（公財）金沢健康福祉財団
☎076-222-0102
令和２年11月発行