**「体にやさしいレシピ」**

～　6月のレシピ～６月は食育月間～いっしょに作ろう♪

**“ツナときのこのパエリア風”　主食**

＜材料・4人分＞

米（洗わない）・・２合（300ｇ）

ツナ缶・・・・・大1缶（140ｇ）

玉ねぎ・・・・・1/2個(100g)

にんじん・・・・1/4本(25g)

かぼちゃ・・・・1/8個(100g)

しめじ・・・・・1パック

サラダ油・・・・大さじ1

こしょう・・・・少々

湯・・・・・・・400ml

固形コンソメ・・1個

レモン・・・・・1/2個

＜下ごしらえ＞

♪ツナ缶・・・・・缶汁をきっておく

♪玉ねぎ・・・・・１センチ角に切る

♪にんじん・・・・３ミリ厚さのいちょう切りにする

♪かぼちゃ・・・・２センチ幅で５ミリ厚さの薄切りにする

♪しめじ・・・・・石づきを切り落とし、小房に分ける

♪レモン・・・・・くし形に切る

＜やってみよう★おてつだい＞

★ツナ缶を開ける

★玉ねぎの皮をむく

★にんじんを洗ってピーラーで皮をむく

★スプーンでかぼちゃのたねをとる

★レモンを洗う

**※おてつだいは、身支度・手洗い・包丁の取り扱い・火の元に十分気を付けて、させてあげましょう！**

＜作り方＞

１.いためる

フライパン(浅いもの・24～26㌢)にサラダ油を入れて火にかけ、米を入れてさっといためる。

次に玉ねぎ・にんじんを加えてこしょうを振り、米が透明になるまでいためる。

2. たく

ツナ・かぼちゃ・しめじを加え混ぜ、湯と固形コンソメを入れて弱火で約20分たく。

　　水分が減ってきたら、焦げつかないように、底から混ぜる。

3. 盛りつけ

皿に盛りつけレモンを添える。

★健康メモ★

* フライパンで時短メニュー。約20分で簡単パエリア風が作れます。
* こしょうとコンソメだけのシンプルな味付けで、塩分も控えめです。
* 季節の野菜やお好みの具材で、オリジナルのパエリア風を作ってみてください。

＜1人分の栄養価＞

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 炭水化物 | ｶﾘｳﾑ | ｶﾙｼｳﾑ | 鉄 | 食物繊維 | 塩 分 |
| 440kcal | 12.8ｇ | 12.3ｇ | 68.4ｇ | 411mg | 17mg | 1.5mg | 2.8ｇ | 0.8ｇ |

今回の“献立名”に使用した野菜の量（１人分）は、60ｇ です。

＜献立の考え方＞

主食、主菜(1品)、副菜（1～2品）を組み合わせると、バランスのよい食事が調います。



＜主食・主菜・副菜とは＞

主食・・・ごはん、パン、めん などの穀類

（炭水化物を多く含みエネルギーのもとになる）

主菜・・・主に 肉、魚、卵、大豆・大豆製品 などを使った料理

（たんぱく質や脂質を多く含み筋肉やエネルギーのもとになる）

副菜・・・主に 野菜、いも、海藻、きのこ などを使った料理

（ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み体の調子を整える）

＜適塩を心がけましょう！＞

* 塩分摂取目標量・・・１日８g未満です。
* 減塩効果・・・心臓、血管、腎臓への負担を軽減し、胃がんのリスクを減らす など



＜レシピの見方＞

* １カップ・・・２００ml
* 大さじ１・・・１５ml
* 小さじ１・・・５ml
* 分量・・・基本的には正味量（皮や種を除いた口に入る量）