



## 富山の食材を使ったアレンジレシピ

ここでは、富山の郷土料理や地場産食材を使ってアレンジしたお料理レシピを紹介します。栄養バランスのとれた食生活のために、ご家庭で取り入れてみてはいかがでしょうか？

### 副菜:1つ 主菜:1つ 具だくさんすり身汁



【材料】(4人分)  
すり身 …… 120g  
大根 …… 120g  
ごぼう …… 1/2本  
豆腐 …… 1/3丁  
板こんにゃく …… 1/8枚  
味噌 …… 大さじ2  
白ねぎ …… 1本  
だし汁 …… カップ3

【作り方】  
①大根は皮をむき、いちよう切りにする。  
②ごぼうは皮をこそげ取り、ささがきにして水にさらす。  
③板こんにゃくは厚さ半分になり、ゆで、ザルに上げる。  
④白ねぎは5mm厚さの小口切りにする。  
⑤だし汁を煮立て、大根、ごぼうを柔らかくなるまで煮、こんにゃくを加えて、再び沸騰したところですり身をスプーンで丸めながら入れ甘みが出るまで中火で煮る。  
⑥煮立ったら味噌を溶き入れ、白ねぎを加える。

日頃、食卓にのぼるすり身汁の具は、とかくねぎだけにがちです。大根、ごぼうなどを加えると旨味も加わり、野菜もたっぷりとることができますよ。

### 主食:2つ 副菜:1つ 主菜:1つ とやま風シーフードカレー

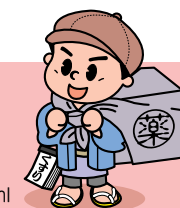
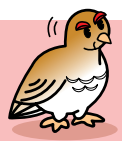


【材料】(4人分)  
ご飯 …… 4杯  
すまめいか …… 1杯  
ふくらぎ(切り身) …… 小2切れ  
みりん …… 大さじ1  
醤油 …… 小さじ1  
酒 …… 大さじ1  
片栗粉 …… 少々  
干し白えび …… 中12匹  
白ねぎ …… 2本  
人参 …… 1/3本  
カレールー …… 1/2箱  
サラダ油 …… 大さじ1/2

【作り方】  
①すまめいかは5mm幅の輪切りにし、熱湯をかけておく。  
②ふくらぎは一口大に切り、みりん、醤油、酒に漬け、片栗粉をまぶして揚げる。  
③干し白えびはひげを除き、熱湯をかけておく。  
④白ねぎは1cmの斜め切り、人参は皮を除き、いちよう切りにする。  
⑤サラダ油で材料を炒め柔らかくなったなら、すまめいか、白えびを加えて中火でしばらく煮、火を止めてカレールーを加える。  
⑥揚げたふくらぎはトッピングする。

＜お問合せ先＞

富山県食育推進会議(事務局: 県農林水産企画課)  
TEL 076-444-9622 / FAX 076-444-4407  
http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html  
(富山版食育・バランスガイドの企画・栄養計算 富山県栄養士会)



## 野菜を食べやすく工夫したアレンジレシピ



ご馳走といえば肉や魚を連想しがちですが、野菜を使って美味しいご馳走が作れます。ここでは野菜がたっぷり摂れるお料理レシピを紹介します。

### 副菜:1つ 牛乳・乳製品:1つ 里芋グラタン



【材料】(4人分)  
里芋 …… 中5個  
しめじ …… 1/2袋  
えのき …… 1/2袋  
ベーコン …… 2枚  
牛乳 …… 120ml  
塩 …… 小さじ1/2  
胡椒 …… 少々  
パセリ …… 少々

【作り方】  
①里芋は皮付きのままゆで、皮をむき、8mm厚さに輪切りにする。  
②しめじは小房に分け、えのきは2つに切る。  
③ベーコンは1cm幅に切る。  
④フライパンにベーコンを半量を入れてとろけるチーズ 40g 火にかけ、里芋を入れ、牛乳を少しずつ加えて中火で煮る。  
⑤④にしめじとえのきを加え、火を通す。  
⑥とろみが付いたらグラタン皿に入れ、残りのベーコンとチーズをのせ、オーブンでキツネ色に焼き上げます。

富山の特産物の里芋は、煮物など和風料理によく使われますが、もっちり感を活かしてグラタンにすると、子どもたちが進んで食べやすい、喜ばれるご馳走に変身します。牛乳・チーズも加わって栄養バランスも満点です。

### 副菜:0.5つ 主菜:2つ 豚肉の薬膳あんかけ



【材料】(4人分)  
豚肉(ヒレ) …… 60g×4枚  
青ピーマン …… 1個  
赤ピーマン …… 1/4個  
黄ピーマン …… 1/4個  
やまぶし茸 …… 1/2個  
サラダ油 …… 大さじ1/2  
かつお …… 小8個  
くこの実 …… 大さじ1/2  
醤油 …… 大さじ1/2  
みりん …… 小さじ2  
片栗粉 …… 小さじ2

【作り方】  
①青、赤、黄色ピーマンは2mm位の細切りにし、やまぶし茸は粗くほぐす。  
②サラダ油で①の材料を炒める。  
③かつおは薄切りにし、くこの実は熱湯に通し、生姜は千切りにして②と合わせる。  
④醤油、みりんを調味し、片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。  
⑤豚肉は両面を十分に焼き、薬膳あんをかける。

豚肉はとんかつなどにしがちですが、富山名産のやまぶし茸やらっきょ、くこの実、野菜をあんかけにして、薬膳料理風にアレンジしました。揚げ物に比べてカロリー控えめで、副菜(野菜やきのこなど)の不足も補えます。

## コラム

県民の野菜の摂取量は、1日の摂取目標の350gに達していません。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の大切な供給源。ゆでたり、煮たり、炒めたりと食べやすく「かさ」を減らし、「副菜」として最低5つ(SV)、つまり小鉢で5皿(70g×5皿)は食べることが必要です。肉料理にも炒めた野菜をあんかけにするなど、野菜を摂るよう工夫が大切です。

### クイズでチェック! 1日に必要な野菜の量は?

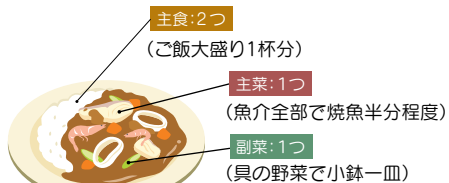
野菜の1日の摂取目標は350gです。野菜は副菜として1日に5つ(SV)以上、つまり小鉢5皿(70g×5皿)程度は摂るように心がけましょう。

## Q and A



Q.カレーライスなどの料理は、主食・主菜・副菜のどれに入るのですか？

A.カレーライスなどのごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜に分けて数えます。  
(とやま風シーフードカレー(左記)を例とした場合)



Q.野菜ジュース(100%)、果汁100%ジュースは、副菜や果物としてカウントできますか？

A.飲んだ重量の半分として考えます(ジュース200g→100g)。手軽にとることができるのですが、生の果物や野菜に比べてビタミンや食物繊維が少ないうえ、エネルギーの過剰摂取につながりやすいので、補助的なものとして考えて下さい。



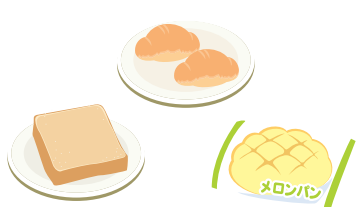
Q.漬物をたくさん食べると副菜になるのですか？ また、付け合わせの野菜はどうカウントすればよいですか？

A.漬物や付け合わせの野菜は、副菜としてカウントすることができます。その場合は、小鉢1皿(野菜重量70g)が1つ(SV)に相当します。しかし、漬物には食塩が多く含まれるものも多いので、摂り過ぎないように注意が必要です。



Q.菓子パンは主食に入るのですか？

A.メロンパンなどの菓子パンは、砂糖を多く使用しています。それだけで食べることが多いため、お菓子として扱うのが適切です。同じパンでも食パンやロールパンは炭水化物が中心で、他の料理と一緒に食べることが多いので主食として扱います。



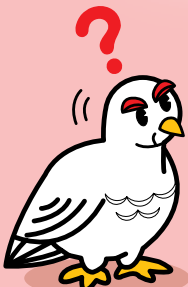
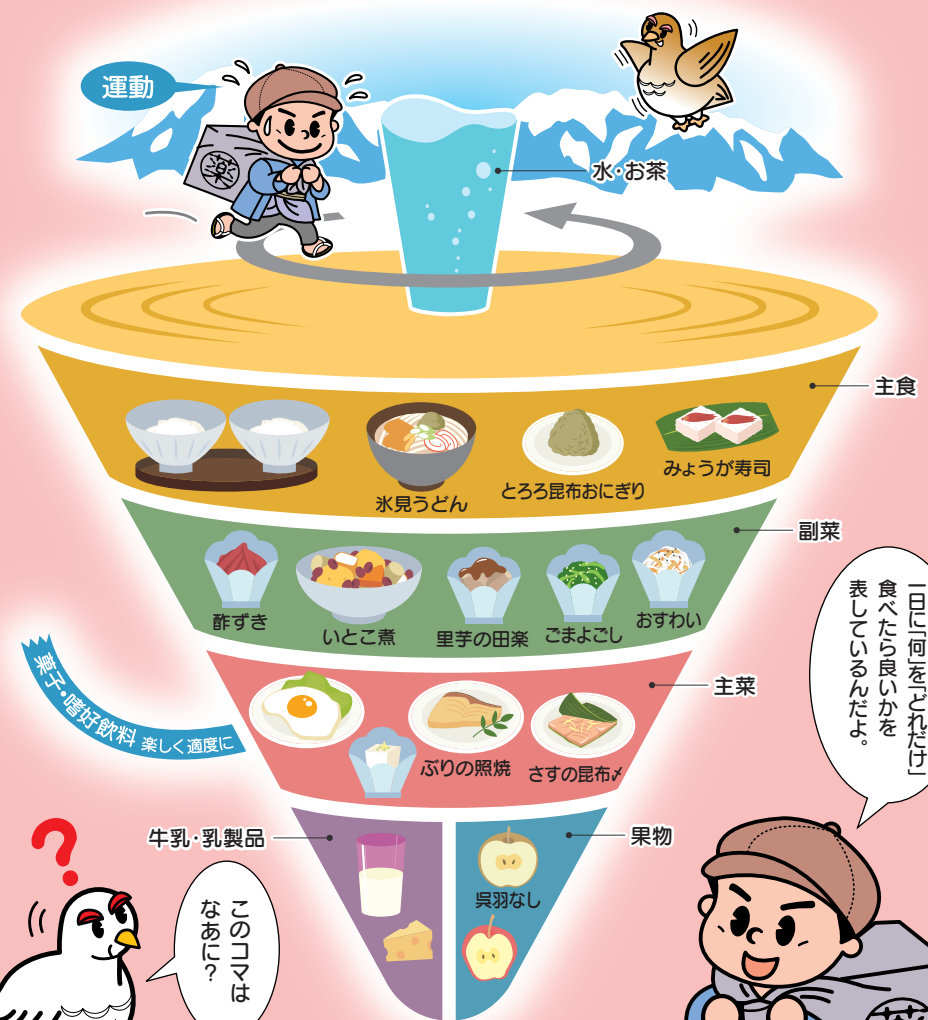
Q.菓子や嗜好飲料がコマの“ヒモ”で表現されていますが、お酒やお菓子はどの程度まで食べてもいいのですか？

A.お酒やお菓子は楽しみとしては大切ですが、栄養素だけを考えれば必ずしも摂らなくてもいいものです。推奨量は示していませんが1日200kcal程度が目安になります。  
約200kcalの目安: じゃがいも1個、せんべい3~4枚、ポテトチップス半袋、ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合、甘い飲み物コップ2杯半

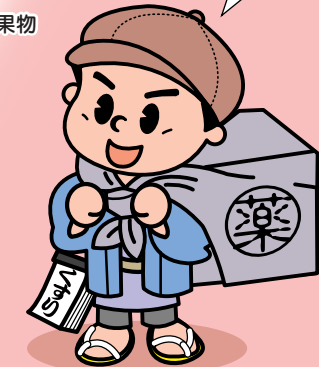
## 富山版

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



このコマはなあに？



このイラストは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づいて作成したものです。  
・想定エネルギー量: 2200±200kcal