

地産地消レシピ 15 「たこキムチチャーハン」



[塩分 1.5 g / エネルギー 430 kcal]

【材料：2人分】

ゆでだこ	80 g
白菜キムチ	70 g
にんにく	1 かけ
長ネギ	10 g
にら	15 g
ごはん	300 g
卵	2 コ
ごま油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- 1 ゆでだこは薄切りにする。
- 2 白菜キムチは1 cm角位に粗く切る。
- 3 にんにくはみじん切りにする。
- 4 長ネギは小口切りにする。
- 5 にらは5 mm程度の長さに切る。
- 6 フライパンにごま油を熱し、にんにくとたこをさっと炒める。
- 7 キムチ、ごはんを加え、ごはんをほぐすように炒める。
- 8 塩、こしょうで調味し、長ネギとにらを加え一混ぜして火を止める。
- 9 器に盛り付け、スクランブルエッグをのせる。

今月の素材



たこ

秋 は「味覚の秋」というように、魚介類や果物などおいしいものがたくさんありますね。でも、おいしいからといって食べ過ぎてしまうと、夏にちょっと減った体重も元に戻り「肥満の秋」になってしまいます。そうならないように、おいしいものも一口一口よく味わって食べ、腹八分目を心掛けましょう。

バランスのよい食事例として「一汁三菜」があります。一汁三菜とは、ご飯(主食)と味噌汁に魚、肉、卵、大豆製品のおかず(主菜)一品と野菜、海草、きのこのおかず(副菜)二品を組み合わせた食事のことです。今回のチャーハンや丼物のようにご飯と主菜が合わさった料理は、一食全体で野菜の量が不足しないように副菜や汁物を組み合わせるとバランスがよくなります。例えば、野菜サラダを組み合わせるとしたら、チャーハンに入っている野菜は少量なので、大き目の皿にしないと一食の野菜の量が少なくなります。サラダの量が少なくてももう一品スープなどを組み合わせてもよいでしょう。

また、チャーハンには油を使っているため、サラダのドレッシングはノンオイルドレッシングやポン酢にしたほうがカロリーを抑えることができるとよいでしょう。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)