

ヘルシーで
コストダウン

自炊のすすめ



自炊のメリット

外食や市販のお弁当やカップ麺などは、どうしても塩分や脂質、炭水化物が過剰になりがちで、野菜不足の傾向になります。手軽に食べることができますが、食べ続けていると栄養の偏りがでてきます。健康で元気な体を維持するためには、栄養バランスに配慮した自炊がおすすめです。

同じ食材でも料理法によってメニューに変化をつけることができ、料理に慣れてくると食材選びも楽しくなります。

「食べること」の大切さを少しだけ考えて工夫することで、あなたの体は元気で笑顔になります。

味や量を調整できる

バランスを調えやすい

野菜がとりやすい

健康、美容にいい

脳が活性化される

五感すべてを使う

節約になる

添加物や脂肪、カロリーを抑えられる

自炊だと約200円

市販弁当だと約500円

外食だと約800円

自炊で

野菜不足を解消しよう

簡単な料理から始めましょう



野菜を食べやすい、好きな形に切ってみましょう。サラダや生野菜はビタミンの損失が少ないところが長所です。



ビタミン・ミネラル
食物繊維が豊富

炒めたり、煮たり、ゆでたりするとカサが減るので、一度にたくさん食べられます。電子レンジでの加熱は手間がかからず、ビタミンの損失も少なく済みます。



カット野菜や冷凍野菜も上手に使って



みそ汁やスープに野菜をたっぷり入れると、満腹感も得られ、汁に含まれる野菜のうまみと栄養がしっかりとれます。朝に食べると基礎代謝も up。

1/3 束分のレシピ

ほうれん草のアレンジレシピ

ほうれん草はゆでるか電子レンジで加熱する

水洗いしてラップに包んで加熱、冷水に付ける

加熱後は冷凍保存も可(平にして)

ごま和え

白すりごま小さじ1・しょうゆ、砂糖各小さじ1/2で和える

ナムル

鶏がらスープの素小さじ1/2・ごま油小さじ1で和える

なめたけ和え

なめたけ大さじ1で和える

ツナ和え

ツナ缶1/2缶・酢、しょうゆ各小さじ1で和える

マヨ炒め

マヨネーズ大さじ1/2で炒め、塩こしょうで味をととのえる

卵炒め

卵1個を溶いて、油をしいたフライパンで炒める。取り出してほうれん草を炒め、卵を戻し入れて、塩こしょう、しょうゆ少々で味をととのえる



キッシュ風

卵1個、牛乳50cc マヨネーズ大さじ1/2、ピザ用チーズ大さじ3、塩こしょうを全部混ぜ合わせ、ほうれん草、ベーコン細切り1枚を加えてグラタン皿に入れ、180度のオーブンで20分焼く



スープやみそ汁の具にしてもおいしい