



親子でつくる「愛情」レシピ

～親から子へ、子から親へ、届けたい料理～



「料理」を通してコミュニケーションを密にし、親子の絆を深める愛情レシピを紹介します。



栄養価(1食5個分)
エネルギー479kcal たんぱく質25.0g 脂質34.8g
炭水化物12.6g 食塩相当量0.9g

親から子へ届けたい愛情レシピ チキンナゲット

材料(25個分)

- *生地***
 - 鶏ひき肉 ……500g
 - 塩 ……小さじ1/2
 - 溶き卵 ……1個分
 - 小麦粉 ……大さじ2
 - 玉ねぎのすりおろし ……50g
 - にんにくのすりおろし ……少量
 - マヨネーズ ……大さじ1と1/2
 - パンチーズ ……大さじ2
 - パン粉 ……30g
- *衣***
 - 牛乳 ……大さじ3
 - 粗びきコショウ ……多め
 - 卵 ……1個
 - 水 ……大さじ3
 - 小麦粉 ……大さじ4
- *盛り付け***
 - 揚げ油 ……適量
 - ケチャップ、マスタード ……お好み

作り方

- 1: 鶏ひき肉に塩を入れて練り、生地の残りの材料を入れて混ぜる。
- 2: 小さな小判形に成形し、衣をつけて、約170℃の油で揚げる。
- 3: 器に盛り、ケチャップとマスタードを添える。

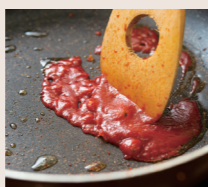
子から親へ届けたい オムライス

材料(2~3人分)

- *ケチャップライス***
 - 白ごはん ……1.5合分
 - 鶏もも肉 ……200g
 - 玉ねぎ ……小1個
 - しめじ ……1パック
 - さやいんげん ……5本
 - ケチャップ ……大さじ3
 - バター ……10g
 - 塩コショウ ……適量
- *半熟卵(1人分)***
 - 卵 ……2個
 - 牛乳 ……大さじ2
 - 塩コショウ ……適量
 - サラダ油 ……適量
- *盛り付け***
 - サラダ野菜、ケチャップ ……お好み

作り方

- 1: 玉ねぎはみじん切りにする。しめじ、さやいんげんは小さめに切り、鶏もも肉は角切りにする。鶏もも肉には塩コショウをふっておく。
- 2: 熱したフライパンに半量のバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れて中火でさっと炒める。鶏肉を加え表面の色が変わったら、しめじ、さやいんげんを入れて火が通るまで炒め、塩コショウで味を調える。具材は一度別皿に取り出す。
- 3: フライパンに残りのバターと白ごはんを入れて炒める。フライパンの端の空いたところにケチャップを入れて、ケチャップだけを弱火で炒める(※①)。パチパチはねる前に、2の具材を入れて、全体を炒め合わせる。お皿に盛り付けておく。
- 4: ボウルに卵を割り泡立て器で混ぜる。塩コショウ、牛乳を加えて混ぜ合わせる(※②)。
- 5: フライパンを中火で熱して、サラダ油を多めにしく。卵を入れて、フライパンのふちの卵が固まりかけたら、その部分だけを箸で中央に寄せ、全体がゆるく固まるまで待つ。
- 6: 卵が固まりすぎてしまう前に、盛り付けたケチャップライスの上にのせる。
- 7: ケチャップをかけ、サラダ野菜を盛りつければ完成。



①ケチャップライスのケチャップはご飯と合わせる前にフライパンで炒めると良い。トマトの酸味がとんで、コクが出る。



②卵に牛乳を加えることで、卵が固まりにくくなり、半熟状になる。



栄養価(1人分)
エネルギー367kcal たんぱく質21.9g 脂質11.2g
炭水化物43.0g 食塩相当量1.0g

毎日の食事で 美しく健康になろう

様々な健康方法があるけれど、基本は「運動」だけではありません。大事なのが「食」のアプローチ。食の知識を得て実践する=食育こそ、太りにくい健康的な身体へと導いてくれる近道です。



1 1日3食 しっかり食べる

健康的な体づくりは食事が基本になります。髪や肌、骨や筋肉も食べたものからつくられています。必要な栄養素を必要な量だけ摂るために、欠食は避けましょう。



2 よく噛んで 肥満予防

食事で満腹中枢が刺激されるまでに約20分かかると言われています。はじめに野菜など噛み応えのあるものを食べることで、早食いや食べ過ぎを防ぐことができます。



3 痩せるなら スローペースで

短期間で急激に痩せる方法はリバウンドしやすい傾向にあります。1ヶ月に1~2kgのペースで、無理なくゆっくり痩せていく「健康スローダイエット」を心がけましょう。そうすることで体にとっても優しく、無理なく続けられるので、リバウンドしにくい体型へと変化していきます。体格はBMI指数で確認できます。



4 食の知識を 得る

正しい健康知識を習得することが太りにくい体型の近道です。「顔のむくみ」「肌荒れ」「肥満」になる原因が何なのかを知ることから始めましょう。その結果、ジムに通わずとも自分一人でもできるように、健康的な食事を基本とした生涯続けられる健康法を学びましょう。

■BMI指数 BMI(体格指数)=体重kg÷(身長m×身長m)

BMI	18.5未満	※18.5~25未満	25以上
判定	やせ	標準	肥満

■目標とするBMIの範囲

年齢	18~49	50~69	70以上
目標とするBMIの値	18.5~25未満	20.0~25未満	21.5~25未満

日本人の食事摂取基準(2015年版)

カロリロJAPANが叶えます

「私たちは食で健康と幸せを提供します」



カロリロでは、運動がメインではなく、食事の改善が最重要。一人一人の個人に合わせた「食育」をオーダーメイドで提案しています。週に1回(毎週月曜日)、会員でない方も参加できる無料健康セミナーも開催中。



会員になれば、個人の自由なタイミングでトレーニングに参加可能。映像を見ながら、自分のペースで運動ができます。基本は女性限定のジムなので(個人プログラムでは男性も対象)、安心して気軽に通えます。また、参加された方から家族や友人へ、健康づくりが広がるきっかけにもなります。



よりストックに取り組みたい方は「個人プログラム」がオススメ。完全個室のプライベートジムで、パーソナルトレーナーによる、オーダーメイドのダイエットプログラムが可能。期間終了後も、無料で永久サポートします。



教えてくれたのは…

マニョリアインターナショナル
サイエンス クッキング プロデューサー
木村万紀子

北海道札幌市生まれ。奈良女子大学卒業後、辻調理師専門学校に進み、料理を理論で考えるサイエンスクッキングを提唱。同校で職員を務めたのち、30歳で独立。現在、主婦向けの料理教室、子どもを対象としたサイエンスクッキング教室や本の執筆、科学の観点から様々な料理プログラムを展開する。

レシピは必要ない 大事なものは本能と愛情

近年、女性が男性と対等に働く時代になり「なぜ私にはばかりに家事の負担がかかるのだろう」と行き詰まっている女性が多いように思います。これだけ中食・外食産業が進んでいるなか、なぜ手づくりがいいのでしょうか。

それは、おいしい食べ物を食ると、人はβ・エンドルフィンというホルモン様物質が分泌され、おいしいことに幸せを感じます。なおかつ、自分を喜ばせるために作ってくれたという想いが加われば、より幸せ感は増幅されます。逆を言えば、毎日惣菜を買って並べられたとしても、精神的な満足が得られないのは、β・エンドルフィンが分泌されていないからです。

つまり、家庭料理がおいしいと感じるのは、味覚だけの要素ではなく、「あなたに喜んでほしいから作ったんだよ」という気持ちと「自分のために作ってくれてありがとう」という気持ちの受け渡しがあるからです。そして、それが「本能」であり、同時にそれは両者の「愛情」の確認でもあります。

毎日の家庭料理は「味十相手を想う気持ち」があるからこそ、おいしいと舌が感じ、幸せな感情が成立します。毎日の食卓は空腹を満たす以上に、心を満たしてくれます。

親は作ることに喜びを感じ、手作りするところが家族への愛情表現のひとつなんだということが子に伝え、料理を通して相互コミュニケーションをはかることが食育の基本なんだと思います。

教えてくれたのは…



肥満予防健康管理士
ダイエットアドバイザー
美食肌マイスター
アンチエイジングアドバイザー
廣瀬 千秋先生

カロリロでは、地域の女性の運動習慣と食生活を改善することによって、体の内側にアプローチ。生活習慣病を防ぎ健康寿命を伸ばすことを大切に活動しています。現在会員300名、食を主にした奈良発のダイエット専門スタジオです。



奈良県奈良市宝来町928-1 奈良宝来ビル2F
TEL 0742-40-5515
10:00~19:30(月・火・水・金・土、不定で木)
日・祝、木(不定休)、大型連休休業

※マニョリアインターナショナルは奈良市食育ネット参加団体です。

※カロリロ奈良宝来店は奈良市食育ネット参加団体です。