



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」



「がんばる人のチカラになるごはん」

勝ち飯®

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継がれてきた伝統的な食文化で、2013年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

栄養バランスがよく健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることによって、絆を強くする役割を果たしてきました。



「勝ち飯®」ってなに？

きょうのオススメ!

「勝ち飯®」は食品メーカー味の素(株)が考えたカラダづくりに必要な栄養が無理なくおいしくとれる献立のこと。

世界で活躍する運動選手やがんばっているみんなを応援するためのものなんです。

ポイントは3つ!

- ① カラダづくりに欠かせない肉や魚、卵、大豆などの「たんぱく質」
- ② カラダを整えるビタミン・ミネラル源の「野菜」
- ③ 消化や吸収を助けるうま味のきいた「汁物」

この3つのポイントを意識することで「勝ち飯®」が食べられます。

※「勝ち飯®」は味の素(株)の登録商標です。

エネルギー豚汁



材料

4人分



作り方

豚もも薄切り肉	150g
じゃがいも・メークイン	3個
にんじん	1/3本
こんにゃく	1/3枚
油揚げ	1枚
長ねぎ	1/3本
しょうがのすりおろし	1かけ分
A 水	3・1/2カップ
A 「ほんだし®」	小さじ山盛り1
みそ	大さじ3
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1/2

(1) 豚肉は2cm幅に切る。じゃがいも、にんじんは小さめのひと口大に切る。こんにゃくは1.5cm角に切って下ゆでする。油揚げは油抜きし、タテ半分に切って1cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。

(2) 鍋に油、しょうがを入れて熱し、香りが出てきたら、(1)の豚肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、(1)のじゃがいも・にんじんを加えてサッと炒め、A、(1)のこんにゃく・油揚げを加え、アクを取りながら煮る。

(3) 全体に火が通ったら、火を止め、みそを溶き入れ、(1)のねぎを加えて再び火にかけ、沸騰直前で火を止める。



羽生選手も「勝ち飯®」を食べています

みそ汁ってスゴイ!! 食欲のスイッチ「汁物作戦」とは!?

和食に欠かすことのできないみそ汁などの汁物は、食材を工夫することで

「たんぱく質」と「野菜」も一緒に食べることができるので、

ご家庭でも簡単に「勝ち飯®」を実践できます。

さらに、汁物を食べてから食事を始めると、胃が消化を始める準備ができるようになります。

オリンピック金メダリストの羽生結弦選手も消化や吸収を助ける

うま味のきいた「エネルギー豚汁」を食べて世界大会で活躍したそうです。

※味の素(株)は福島県食育応援企業です。