



簡単・楽しく・豊かな毎日

暮らしBook

ご飯に
プラス編



KURASHI BOOK

CONTENTS

料理が苦手な方へ 4

ご飯にプラス 6

①半熟卵にハム、レタスのせご飯

②半熟卵に味噌汁かけご飯

③豆腐かきこみのせ

④びっくり焼き餅バター醤油のせ

⑤さば味噌煮缶のスープカレー

⑥かんたんソバめし

⑦肉野菜炒めのっけ

⑧やみつき卵丼

⑨ミートソース de ドリア風

お米とお金のはなし 18

ご飯でおやつ3つの味 20

今日をとくべつな日に。手巻き寿司・押し寿司 22

ただただたべる 24

おわりに



『お米』と書いてご飯を指すこともあれば、

『ご飯』と聞いてお米を浮かべることもあるのって、なぜでしょう？

でも、お米ってそれほど食卓の真ん中にあたりまえに存在しています。

「ご飯を1粒も残さず食べる」

この言葉と共に食べられることの有難さ、

農家さんへの感謝、命を粗末にしないこと、思いやりの心を

私たちは育んできました。

今回の暮らしBOOKには、

いつものご飯にちょっとしたアレンジを加えるだけで
さらにおいしい一品に変身するアイデアがたくさん詰まっています。

『お米=ご飯』にあふれる無限の可能性を是非。



料理が苦手な方へ

（料理上手）に近づくポイントは4つ。
これを掴めば大丈夫！

ちょっぴり…

まずはお米を炊いてみよう！



- ①ボールで、水を入れて、さっと混せて水をきる。
 - ②水を入れずに、手でシャカシャカする。
 - ③水を入れてゆすぎ、水をきる。
- これだけ！今のお米は何回も洗う必要はありません。



炊飯器



- 白米の線で、お米の合数に合わせて水を入れる。
炊飯のスイッチを押す。



- 鍋（なるべく厚手の鍋が適している）**
- 1合に対して、水200ml
- ①中火で火にかける。
 - ②沸騰したら弱火にして、15分ふつふつと。
 - ③火を止めて15分蒸らす。
- ※途中、蓋は開けないようにしましょう。

4

毎日のご飯は、 米を炊けば何とかなる！

お米は何でもおかずになっちゃう達人です。



2

いいく 塩梅（あんぱい）を知る

そのひとつまみの塩で、味は決まります。

毎回この一瞬が勝負。
決まりか、まだか。挑む心。

3

しつぱい、いっぱい、ばんざい

料理は“失敗と美味しい”
そして“ドライ＆エラー”。
この繰り返しで上手になるのです。
管理栄養士の著者も、
今でも失敗することはあります。

お米と一緒にならなんとかなる！

ご飯に。プラス



安い、早い、ボリュームあり！の
うれしい三拍子がそろった料理と言えば、
ご飯の上に+○○のシンプルレシピでしよう。
おかげでご飯と一緒に味わえるから
具材の組み合わせも楽しいし、味も間違いない。
むずかしい調理器具も使わないから
すぐにでも手軽に始められます。
さあ、今日は何を作ろう。

cooking 1

半熟卵に ハム、レタスのせご飯

これぞのせるだけ！



材料（1人分）

- ご飯 … 茶碗1杯
- ハム … 2枚 → 半分切
- レタス … 1枚 → ザクザク切る
- 半熟卵 … 1個
- めんつゆ（濃縮タイプ）… 小さじ1
- 酢 … 小さじ1/2
- ごま油 … 小さじ1/2（マヨネーズでもOK）

●半熟卵の作り方

鍋にお湯を入れて沸騰させる。そこに卵を入れて、
ごく弱火で5分。5分経ったら、冷水にあげる。

この「暮らしBOOK ご飯にプラス編」は
認定NPO法人フローレンスと一般社団法人こども宅食応援団からの
資金援助により制作しました。



認定NPO法人フローレンスは、「親子の笑顔をさまたげる社会問題を解決する」をミッションに掲げ、訪問型病児保育事業、認可保育園運営事業、障害児保育・支援、赤ちゃん縁組、政策提言活動などを展開する、認定NPO法人です。2017年からは東京都文京区で「こども宅食」事業を立上げ、2018年からはこども宅食応援団の運営事務局を担っています。



一般社団法人 こども宅食応援団は、「こども宅食」の取り組みを全国に広げるため、「こども宅食」を行う団体へノウハウの提供や資金助成、寄付品提供による事業立ち上げ支援や伴走サポートを行っています。みまたん宅食どうぞ便を含め、現在 21 都府県 40 団体と連携しています。(2021年4月現在)

「こども宅食」とは

食品のお届けをきっかけに子育て家庭と継続的なコミュニケーションを持ち、必要な場合には食品以外の様々な支援につないでいく活動です。

発行者 みまたん宅食どうぞ便
監修 花房 範子（管理栄養士）
関連活動 りんりん食堂、つながる味噌づくり

【お問い合わせ】社会福祉法人三股町社会福祉協議会
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山 3064 番地5
TEL・FAX (0986)52-1246

おわりに

あらゆるものは無常です。
永遠に続くものはひとつもありません。
ご飯を食べられることも。
大切な家族と一緒にいることも。
あなたが生きていることも。

いつか必ず終わりがきます。
それは、明日かもしれません。
だからこそ、今が尊いのです。
私たちは、食べることによって、生かされています。
「食べる」とは、いのちをいただくことです。
動物だけでなく、野菜、穀物、バクテリア、水、
これらすべてがいのちです。
いただくいのちを大切に扱うことは、自分自身を大切にすること。
生かされていることを知り、出会ったいのちに感謝して、
あなたの今を精一杯生きてください。
その「今」の積み重ねが未来です。
「今」が変わると、あなたの人生が変わります。



花房範子
はなぶさ のりこ

Profile

管理栄養士。三股町で展開されている宅食事業「みまたん宅食どうぞ便」をはじめ、子ども食堂「りんりん食堂」や「つながる味噌づくり」のアドバイザーを務める。また、宮崎に「重ね煮」の魅力と食に关心を持つ大切さをひろげたいと日々活動中。

