

森光子の元気メニュー！

企画・制作 財団法人 日本食肉消費総合センター
〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16アジミックビル5F
<http://www.jmi.or.jp>
e-mail 相談・問い合わせ consumer@jmi.or.jp
資料請求 info@jmi.or.jp

後援 農林水産省生産局 / 独立行政法人 農畜産業振興機構
<http://www.lin.go.jp>

平成17年度 国産食肉等消費拡大総合対策事業

DVD制作 TBS VISION



124090-0601



森光子の 元気メニュー！

今夜のごはんはこれ！

財団法人 日本食肉消費総合センター

森光子の元気メニュー!

お肉大好き!

女優・森光子さんの一週間の食事を全公開!



舞台上にテレビに、大活躍の森光子さん。
いつも元気ではつらつとしているパワー
の源は、何と“お肉”!“毎日、必ずお肉
料理を食べている”という森さんの1週
間のメニューを、管理栄養師の牧野先生
のコメントとあわせてご紹介します!

MORI
MITUKO

■もり みつこ

1920(大正7)年5月9日、京都市生まれ。府立第一高等女学校在学中の35年に、従兄弟で映画スターの嵐寛寿郎率いる寛寿郎プロの『春霞八百八町』で映画デビュー。戦後、大阪にて喜劇女優として再出発、着々と活躍の幅を広げ、53年にNHKの実験放送『簪(かんざし)』でテレビ初出演。58年に『花のれん』で芸術座の初舞台を踏む。以後、数々の菊田一夫演出作品に出演し、61年には『放浪記』で芸術祭文部大臣賞を受賞。以降も主役“林芙美子”を演じ続け、04年に前人未到の上演1700回を達成。79年『おもしろい女』での芸術祭大賞のほか、92年の勲三等瑞宝章、98年の文化功労者、名誉都民顕彰、05年の文化勲章をはじめ、数々の栄誉に輝く。



管理栄養士の牧野直子先生が
栄養とバランスについて一言

■まきの なおこ

牧野直子/管理栄養士、ダイエットコーディネーター。スタジオ食代表。1990年女子栄養大学卒業。在学中から栄養指導・教育の活動に携わる。平成7年にフリーとなり新聞や雑誌、テレビでのダイエットや生活習慣病予防の栄養指導、おいしく簡単な健康メニューの提案・料理製作、執筆活動などを行う。



MONDAY 月曜日

森光子の元気メニュー!

朝食

トースト、オムレツ、温野菜、サラダ、果物、カフェ・オレ

昼食

チーズケーキ、果物、コーヒー

夕食

アサリ素麺、サラダ、ごはん、茄子のチーズのせ、豆腐(大根おろしのせ)、お新香味噌汁、果物

豚肉ピリ辛炒め



◎豚肉ピリ辛炒め

材料(4人分)

- 豚肉モモ薄切り.....200g
- 玉ねぎ.....2個
- ピーマン.....2個
- 黄ピーマン.....1個
- 生姜みじん切り.....1片
- 鷹のつめ.....少々
- しょうゆ.....大さじ2
- 砂糖.....少々
- サラダ油.....少々



今夜のごはんはこれ!



牧野先生の
栄養
アドバイス

豚肉は疲労回復ビタミンといわれるビタミンB1が豊富。一緒に炒めているたまねぎの辛味成分はその働きをサポートするよい組み合わせです。野菜は青菜やキャベツ、にらなどでもいいですね。

TUESDAY 火曜日

森光子の元気メニュー!

朝食

トースト、目玉焼き、牛乳、サラダ、温野菜、果物

昼食

オレンジデニッシュ、ジュース

夕食

トマトスープ、ごはん、茄子の煮びたし、
ほうれん草ナムル、手作り豆腐

牛肉オムレツ風梅のせ



◎牛肉オムレツ風梅のせ

材料(4人分)

- 牛挽肉……………200g
- 玉ねぎ……………1個
- 卵……………8個
- 梅肉……………8個分
- みりん……………少々
- 酒……………少々
- 塩……………少々



今夜のごはんはこれ!



牧野先生の
栄養
アドバイス

牛肉だけでも良質たんぱく質は十分ですが、卵との組み合わせでさらにたんぱく質やビタミンAやビタミンB2、脳の老化予防に働くレシチンがプラスされます。コレステロール値が高い人は翌日の卵を控えましょう。血圧が高い人は梅肉ソースなしで。

WEDNESDAY 水曜日

森光子の元気メニュー!

朝食

トースト、オムレツ(パセリ)、サラダ、温野菜、ジュース

昼食

シュークリーム、コーヒー、果物

夕食

イカとモズクの天ぷら、ごはん、小松菜の煮びたし、
茄子焼き、サラダ、きのこのスープ

牛肉すきやき



◎牛肉すきやき
材料(4人分)

- 牛肉……………300g
- 白菜……………400g
- 長ねぎ……………1本
- 水菜……………200g
- 椎茸……………4個
- しめじ……………200g
- えのき茸……………200g
- 焼豆腐……………1パック
- 卵……………4個
- みりん……………100cc
- しょうゆ……………100cc



今夜のごはんはこれ!



牧野先生の
栄養
アドバイス

煮ることで野菜のかさが減るので、野菜を十分に食べることができ、肉に期待できない食物繊維を十分に補うことができます。特にきのこ類は低エネルギーなので、減量が必要な人に適量の肉と組み合わせる料理はおすすりめです。

THURSDAY 木曜日

森光子の元気メニュー!

朝食

おにぎり、だし巻きたまご、味噌汁、ひじき、お新香

昼食

果物、チーズケーキ、カフェ・オレ

夕食

大根とヤリイカの煮付け、里芋、ワカメスープ、梅ごはん

牛肉ステーキ



◎牛肉ステーキ
材料(4人分)

- 牛肉ヒレ.....400g
- じゃがいも.....200g
- 人参.....200g
- クレソン.....1束
- 塩.....少々
- こしょう.....少々



今夜のごはんはこれ!



牧野先生の
栄養
アドバイス

ひれ肉は脂が少ないため、生活習慣病予防や減量が必要な人にはおすすめできる部位です。赤身が多ければ多いほど鉄分も多く含まれるので貧血予防にも向いています。

FRIDAY 金曜日

森光子の元気メニュー!

朝食

トースト、目玉焼き、サラダ、温野菜、カフェ・オレ

昼食

果物ゼリー、ジュース

夕食

トマトスパゲティー、茄子田楽、深川めし(アサリ)、モズクスープ、マグロ入り和風サラダ

牛肉(焼肉)



◎牛肉(焼肉)

材料(4人分)

- 牛肉.....400g
- しめじ.....200g
- アスパラ.....4本
- ミニトマト.....8個
- レモン.....1個



今夜のごはんはこれ!



牧野先生の
栄養
アドバイス

減量が必要、コレステロール値が高いなどの人はもも肉やひれ肉を選びましょう。肉と一緒に野菜を焼くことで、肉だけでは不足してしまうカロテンやビタミンC、食物繊維が補えます。

SATURDAY 土曜日

森光子の元気メニュー!

朝食

焼うどん、ココット、ジュース

昼食

水羊かん、日本茶

夕食

手作り豆腐、ごはん、コールスロー、お吸いもの、
長芋チーズ、スパゲティーバジリコ

牛肉(カツレツ)

◎牛肉(カツレツ)

材料(4人分)

- 牛肉……………400g
- 小麦粉……………100g
- パン粉……………100g
- 卵……………2個
- レモン……………1個
- イタリアン・パセリ……………適量
- 塩・こしょう……………少々
- (トマトソース)
- ホールトマト缶……………300g
- 玉ねぎ……………1個
- にんにく……………1片
- 塩・こしょう……………少々
- オリーブオイル……………適量



今夜のごはんはこれ!



牧野先生の
栄養
アドバイス

揚げることで脂質が多くなるので、ひれやもも肉を使うことをおすすめ
します。減量中、コレステロール値、中性脂肪値が気になる人がカツ
レツを食べるなら、夕食より昼食に。(揚げ物も週1~2回が目安です)
ソースのトマトの水煮は抗酸化作用の強いリコピンが期待できます。

SUNDAY 日曜日

森光子の元気メニュー!

朝食

トースト、スクランブルエッグ、温野菜、チーズ、カフェ・オレ

昼食

チョコレート、くずきり、クッキー、コーヒー

夕食

茄子の梅のせ、水餃子、とろろ汁、さしみ、ほうれん草

親子丼



◎親子丼

材料(4人分)

- 鶏モモ肉……………320g
- 玉ねぎ……………2個
- 長ねぎ……………2本
- 卵……………8個
- しょうゆ……………大さじ3
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ4
- 三つ葉……………少々
- 砂糖……………少々



今夜のごはんはこれ!



牧野先生の
栄養
アドバイス

鶏肉はアミノ酸バランスのよい肉。減量中の人は、鶏肉の皮をのぞく、
 またはささみを使いましょう。コレステロール値が気になる人は卵は
 1個にし、翌日は卵を控えて。

カンタン、おいしい! 元気になる肉料理 牧野先生のお薦めメニュー

ごぼう入りビーフストロガノフ

●エネルギー/305Kcal たんぱく質/18g 脂質/16.1g (1人分)

牛肉に豊富なカルニチンは脂質の代謝を促しダイエットの手助けに。ごぼうの食物繊維で「快腸」、その甘味も加わって一味ちがうビーフストロガノフです。



牛肉

●材料(2人分)

牛もも薄切り肉……150g 細切り
ごぼう……80g ささがき
たまねぎ……1/4個 薄切り
バター……大さじ1/2
小麦粉……大さじ1/2
水……1/2カップ
トマト水煮缶……1/2カップ
デミグラスソース……1/2カップ
ケチャップ……大さじ1
顆粒コンソメ……小さじ1
ローリエ……1枚
塩、こしょう……少々
無糖練乳……小さじ2
パセリみじん切り……少々

●作り方

- 1) フライパンにバターを溶かし、ごぼう、たまねぎを入れて炒め、しんなりしたら牛肉をくわえて炒める。
- 2) 牛肉の色が変わったら、小麦粉を振り入れてよく炒め、水、トマト水煮缶、デミグラスソース、ケチャップ、顆粒コンソメ、ローリエを加え、汁気が少なくなるまで煮る。
- 3) ローリエを取りのぞき、塩、コショウで味を調え、器に盛ってからパセリをふり、無糖練乳をかける。

豚肉のプルコギ風

●エネルギー/312Kcal たんぱく質/25g
脂質/18.3g (1人分)

●材料(2人分)

豚うす切り肉……200g 5cm幅くらいに切る
《肉の下味》
ねぎのみじん切り……大さじ1
にんにくのみじん切り……小さじ1/2
酒・しょうゆ……各大さじ1
砂糖……小さじ1/2
ごま油……大さじ1/2
しめじ……1パック ほぐす
玉ねぎ……1/2個 縦半分に切って繊維と直角に7mm幅くらいに切る
にら……1/2束 4cm長さに切る
ごま油……大さじ1/2
A—[しょうゆ……大さじ1、砂糖……小さじ1/2
一味唐辛子……小さじ1/2
いり白ごま……小さじ2

豚肉は疲労回復を促すビタミンB-1が豊富。玉ねぎ、ニラの香り成分はその働きをサポート、味だけでなく栄養的にもベストマッチです。



豚肉

●作り方

- 1) 肉の下味の《材料》を混ぜ合わせ、肉を加えてもみこみ10分ほど置く。
- 2) フライパンにごま油を熱し、中火で玉ねぎ、しめじを炒めてしんなりしたら一度取り出す。
- 3) 下味をつけた1)の肉を加えて肉の色が変わったら2)の玉ねぎ、しめじを戻し、さらにニラを加えて手早くいため合わせ、Aを加えて味を調え、ごまをふってざっと混ぜて器に盛る。

鶏肉と野菜のフライパン蒸し焼き

●エネルギー/383Kcal たんぱく質/23g 脂質/19.8g (1人分)



鶏肉

鶏肉には美肌や丈夫な骨作りに欠かせないコラーゲンが多く含まれます。野菜のビタミンCはコラーゲンの吸収を助ける働きがあります。

●材料(2人分)

鶏もも肉……大1枚(250g) 余分な脂をとり、2等分する
塩……小さじ1/4
粗びきこしょう……少々
じゃがいも……小1個 4ミリ厚さの半月切りにし水にさらす
にんじん……小1本 斜めうす切りにする
玉ねぎ……小1個 縦に半分に切り、縦に1cm幅くらいに切る
ミニトマト……10個 へたをとる
にんにく……1かけ つぶす
オリーブ油……小さじ1
好みでしょうゆやソースなど……適宜

●作り方

- 1) 肉に塩、こしょうをもみこむ。
- 2) フライパンにオリーブ油を入れて温め、1)の肉を皮を下にして入れ、焼く。脂が出てきたらにんにくを加えて、香ばしい焼き色がついたら、ひっくり返し、香ばしく焼いたら1度取り出す。
- 3) 野菜を加え、肉から出た脂でいため、脂がまわったら平らにし、肉をのせて、ふたをし、弱火にして13~15分、蒸し焼きにする。肉を切り分け、野菜と盛り合わせる。好みでしょうゆやソースをかけてもよい。