

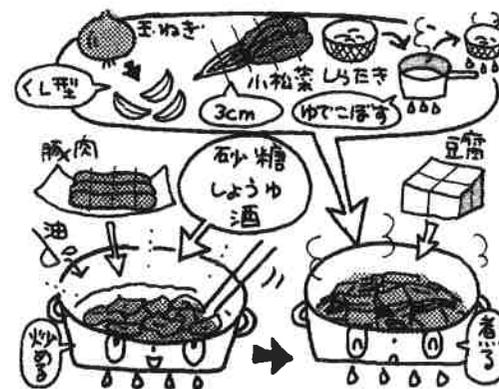
忙しい朝にカンタンに手早くできるレシピを紹介します。  
明日さっそくつくってみませんか。

ごはん  
肉豆腐  
じゃがいもとわかめのみそ汁



- ごはん
- 肉豆腐
- 【材料】4人分/大人2人・子ども2人
- 豆腐……………2/3丁
- 豚肉(スライス)……………200g
- 玉ねぎ……………1個
- しらたき……………1玉
- 小松菜……………1/2株
- A 砂糖……………大サジ2
- しょうゆ……………大サジ3.5
- 酒……………大サジ2
- 油……………適宜

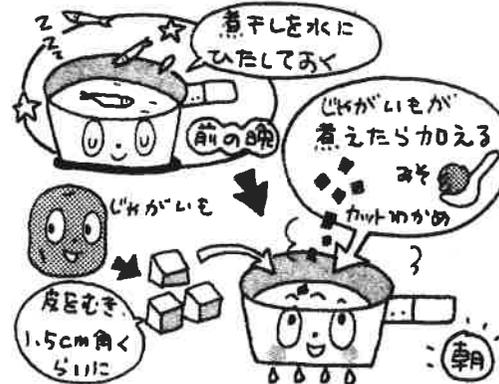
- 【作り方】
- ① 玉ねぎはくし型に切る。しらたきはゆでこぼしておく。小松菜は洗って、3cmくらいに切る。
  - ② フライパンか鍋に油を熱し豚肉を炒めAで調味し、①と豆腐を加えて煮る。



【ワンポイントアドバイス】  
肉豆腐は前日につくっておくと味がよくしみます。ごはんの上にかけてもいいです。野菜だけを朝、煮てもいいでしょう。

- じゃがいもとわかめのみそ汁
- 【材料】4人分/大人2人・子ども2人
- 水……………3.5カップ
- 煮干し……………6g
- じゃがいも……………1個
- カットわかめ……………3g
- みそ……………大サジ2.5

- 【つくり方】
- ① 煮干しは前の晩に分量の水にひたしておく。
  - ② じゃがいもは皮をむき、1.5cm角くらいに切って煮る。カットわかめとみそを入れる。



### 食品添加物、なぜいけないの？

食品添加物は、つくられ方によって次のように分けられます。

- 合成添加物**
  - 石油製品などを原料として化学合成されたもの(タール色素、OPP、TBZなど)
  - 自然界に存在する物質をまねて合成したもの(ビタミンA、B、C、Eなど)
- 天然添加物**
  - 食品として利用されているものから抽出したもの(カカオ色素、トウガラシ色素、クチナシ色素など)
  - 食品以外の天然に存在するもの(花・樹木・昆虫・細菌・鉱物・食用でない海藻など)から抽出したもの(コチニール色素、グアーガム、キサンタンガム、カラギナンなど)

これらは人間にとっては異物です。体に取り込まれた場合に分解・消化されにくく脂肪に蓄積され、さまざまな害を及ぼすことがあります。



『買い物必携! コンビニ時代の食品添加物』渡辺健二(芽ばえ社)参考

### 子どもに気をつけたい食品添加物

- ① 保存料  
細菌やカビという生きた細胞のはたらきを抑えるので、成長途中の子ども細胞にも何らかの作用があると考えられます。
- ② 調味料  
旨味調味料として、特にアミノ酸はほとんどの加工食品に使われています。強い旨味に慣れてしまうと、野菜などいろいろな食べものを食べられなくなってしまいます。
- ③ 亜硝酸ナトリウム(亜硝酸Na)  
ハム・ソーセージ・イクラなどに、発色剤として使われます。現在使われている添加物の中で最も危険で、強い毒性を持っています。

