



# バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜

主食：1.5つ(sv)  
主菜：2つ(sv)  
副菜：1つ(sv)

## ワンプレートランチ

### 焼肉丼

(4人分)

材料	分量	作り方
牛もも薄切り肉	320g	<ol style="list-style-type: none"> <li>牛肉は一口大に切り、Aをもみ込む。パプリカは細切りにする。小ねぎは4cm長さに切る。</li> <li>フライパンにごま油を中火で熱し、もやし、パプリカ、小ねぎを入れて2分ほどいため、取り出しておく。</li> <li>2のフライパンに牛肉を入れて中火にかけ、2分ほど炒める。</li> <li>大き目の皿に、ごはん、野菜、肉の順に盛り付け(副菜を入れるスペースを空けておく)、白ごまをふる。</li> </ol> <p>           &lt;&lt;1人分&gt;&gt;            ● エネルギー：476kcal            ● 食塩相当量：0.8g            ● 野菜：90g         </p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;">           😊 牛もも 80g : たんぱく質 16g         </div>
A { しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
おろしにんにく	少量	
もやし	200g	
パプリカ	80g	
小ねぎ	80g	
ごま油	大さじ1/2	
ごはん	600g	
いり白ごま	適量	

#### <ポイント>

主食、主菜、副菜がそろった1品です。簡単にすませがちな昼食も栄養バランスが良くなるよう、工夫できると良いですね。

#### <一口メモ>

もやしは、玉ねぎ・キャベツなどに、パプリカは人参に代えてもOK♪

毎月19日は食育の日、  
毎年6月は食育月間



副菜：1つ(sv)

副菜

## ひじきのさわやかサラダ

(4人分)

材料	分量	作り方
ひじき	乾 12g	<ol style="list-style-type: none"> <li>ひじきはたっぷりの水に15分ほどつけてもどし、水気をきる。紫玉ねぎは縦に薄切りにする。</li> <li>鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少量(分量外)を加える。小松菜をさっと茹でる。すぐに冷水にとってさまし、水気を絞って5cm長さに切る。同じ湯で、ささ身を弱めの中火で4分ほど茹でる。ざるにあげて粗熱をとり、食べやすく裂く。ひじきをさっと茹で、ざるにあげて粗熱をとる。</li> <li>ボールにAを混ぜ合わせ、2と紫玉ねぎを加えてあえる。</li> <li>焼肉丼の隣に盛り付ける。</li> </ol> <p>           &lt;&lt;1人分&gt;&gt;            ● エネルギー：73kcal            ● 食塩相当量：0.7g            ● 野菜：63g         </p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;">           😊 鶏ささ身 25g : たんぱく質 6g         </div>
鶏ささ身	2本 (100g)	
小松菜	1束 (200g)	
紫玉ねぎ	1/4個 (50g)	
A { オリーブ油	大さじ1	
ポン酢しょうゆ	大さじ1	
おろししょうが	小さじ1	
塩	1/4	

#### <ポイント>

ひじきや小松菜にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、たんぱく質(ささ身、ツナ缶など)やビタミンD(干しいたけ、鮭など)と一緒にとると吸収率が高まります。

副菜：1つ(sv)

## 中華風野菜スープ

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
キャベツ	120 g	1. キャベツは食べやすい大きさに、にんじんは薄切りに切る。わかめは水でもどしておく。 2. 鍋に水 600ml を入れて中火にかけ、1、鶏がらだしを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。 3. 最後にごま油を入れる。  ≪1人分≫ ● エネルギー：19kcal ● 食塩相当量：0.9g ● 野 菜：40g
にんじん	40 g	
わかめ	乾燥 5 g	
鶏がらだし (顆粒)	小さじ 2	
ごま油	小さじ 1/2	
水	600ml	

<ポイント>  
ワンプレートにさらにスープをプラスして不足しがちな野菜を補うと良いですね。

<一口メモ>  
小松菜、たまねぎなどお好みの野菜を使ってもよいです。

汁物



おやつ

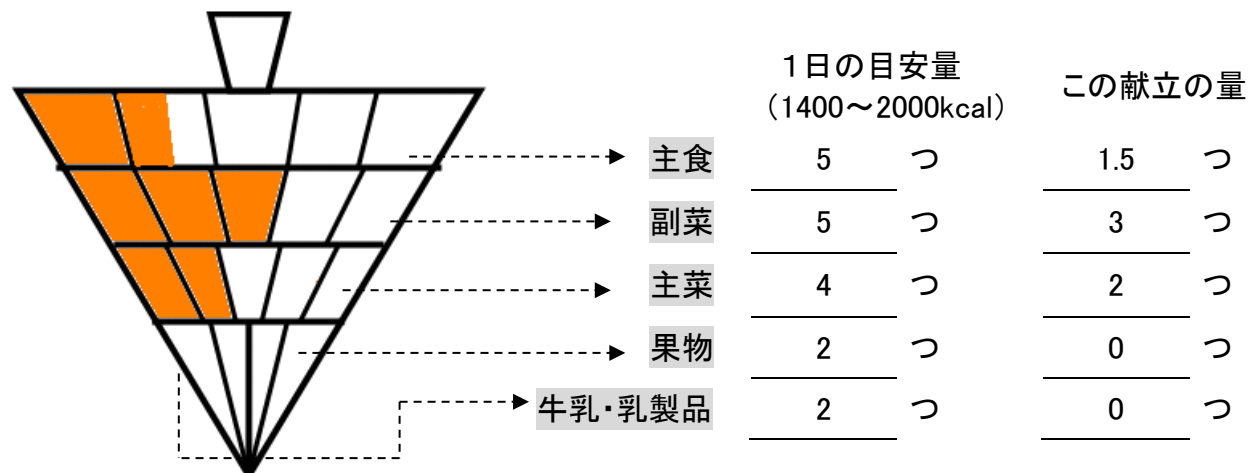
## くるくるあん

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
白玉粉	20 g	1. ボールに白玉粉と半量の水を入れ、白玉粉のかたまりを崩しながら混ぜ合わせる。 2. 白玉粉が滑らかになったら、小麦粉と砂糖、残りの水を入れて泡だて器でダマにならないように混ぜる。 3. こしあんを4等分に分けて丸めておく。 4. フライパンを弱火で熱し、サラダ油をキッチンペーパーなどで薄くのばす。生地を流し入れ、幅5~7cm、長さ15cmくらいの楕円形になるようにレードルの裏を使ってそっとのばす。 5. 生地の表面がかたまってきたらひっくり返し、裏面をサッと焼いて皿に取り、粗熱をとる。(すぐに火が通るので、焦がさないように注意) 6. 生地の手前にこしあんをのせ、クルクルと巻く。筒状に形を整えて、閉じ目を下にする。  ≪1個分≫ ● エネルギー：113kcal ● 食塩相当量：0mg
小麦粉	30 g	
砂糖	10 g	
水	100ml	
サラダ油	少々	
こしあん	80 g	

毎月19日は食育の日、  
毎年6月は食育月間

食事バランスガイド; 1日に何をどれだけ食べたらよいかをコマの形で示したものです。



(1食分のエネルギー量)

	エネルギー kcal	食塩 相当量g	野菜量 g
焼肉丼	476	0.8	90
ひじきのさわやかサラダ	73	0.7	63
中華風野菜スープ	19	0.9	40
くるくるあん	113	0	0
合計	681	2.4	193

# バランスの良い食事 ～野菜を食べよう～

鶏胸肉のオーロラソース炒め

主菜

( 4 人分)



副菜

## もみなすの塩昆布あえ

( 4 人分)

材料	分量	作り方
鶏胸肉	320 g	1. キャベツを千切りにする。 2. 鶏肉は縦半分に切り、1cm幅のそぎ切りにし、Aをもみこむ。 3. フライパンにサラダ油を熱し、2を並べる。片面が焼けたらひっくり返し、水大さじ1（分量外）を加えてふたをし、弱火で2分焼く。 4. Bを合わせて加え、強火でさっとからめる。 5. キャベツとミニトマトを添える。  ≪1人分≫ ● エネルギー：220kcal ● カルシウム：24mg ● 食塩相当量：0.4g ● 野菜：60g
A { 塩 こしょう 酒 片栗粉	小さじ1/6 少々 大さじ2 大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
B { マヨネーズ トマトケチャップ スキムミルク 水	大さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1	
キャベツ ミニトマト ドレッシング	120 g 8個 (120 g) お好みで	

毎月19日は食育の日、  
毎年6月は食育月間



＜一口メモ＞  
 ・鶏胸肉の代わりに鶏ささみ肉や鶏もも肉でも美味しくできます！  
 ・Aをもみこんでから冷蔵庫で30分おいておくと、鶏胸肉のパサつきが抑えられ、ふっくら仕上がります！  
 ・スキムミルクでまろやかなソースになり、カルシウムもUP！

材料	分量	作り方
なす	240 g	1. なすは薄い輪切りにする。青しそは千切りにする。 2. ボールにAを混ぜ、なすを加えてやさしくもむ。しんなりとなったら水気を絞り、塩昆布とごま油を混ぜる。 3. 上に青しそをかけて出来上がり。  ≪1人分≫ ● エネルギー：29kcal ● カルシウム：41mg ● 食塩相当量：1.0g ● 野菜：61g
青しそ	4枚	
A { 酢 水 塩	大さじ1 大さじ2 小さじ1/3	
塩昆布	10 g	
ごま油	小さじ1	

＜一口メモ＞  
 なすの代わりにきゅうりやズッキーニ、キャベツでも！  
 減塩の塩昆布でも普通の塩昆布と変わりなく食べることができます。

汁物

## コーンチャウダー

( 4 人分)

材料	分量	作り方	
たまねぎ	200 g	1. たまねぎ、ベーコン、じゃがいもは1cm角に切る。コーンは水気を切る。 2. ベーコンを炒め、脂がでてきたら、たまねぎ、じゃがいも、コーンを加えてさらに炒める。 3. 2にAを加えて混ぜ、水を加えて煮る。 4. 玉ねぎ、じゃがいもが柔らかくなったら、牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで煮る。 ≪1人分≫ ● エネルギー：122kcal ● カルシウム：119mg ● 食塩相当量：0.5 g ● 野菜：65 g	
ベーコン	2枚		
じゃがいも	1個 (100 g)		
ホールコーン (缶または冷凍)	60 g		
A {	薄力粉		大さじ2
	塩		小さじ1/6
	こしょう		少々
水	100 c c		
牛乳	400 c c		

<一口メモ>  
 ・油を使用せず、ベーコンから出る脂で仕上げることができます。  
 ・玉ねぎとじゃがいもは、レンジで加熱しておくとし短くなります。

おやつ

## キャロットケーキ

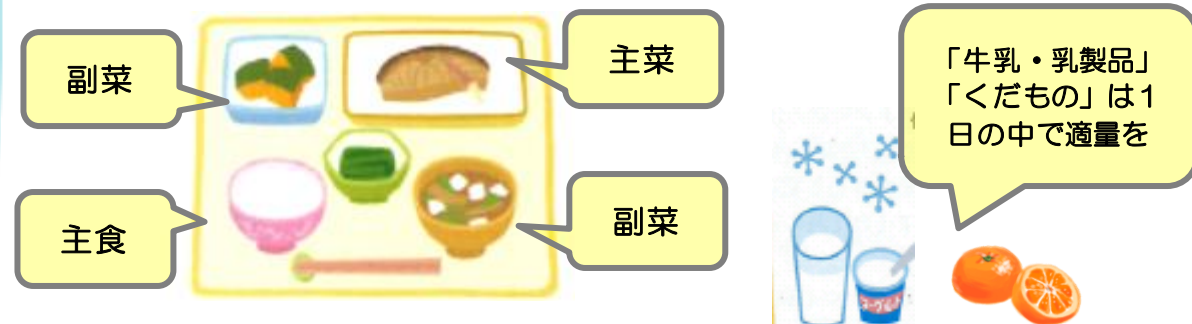
( 4 人分)

材料	分量	作り方
にんじん	1/2本 (75 g)	1. オーブンは170℃に余熱を開始する。 2. にんじんをすりおろす。 3. ボールににんじん、卵、砂糖、油、シナモン、ホットケーキミックス、レーズンの順に入れ、その都度泡だて器でよく混ぜる。 4. 型に3を流しいれ、ゆすって生地を平らにし、底を軽くたたき空気をにがす。 5. 170℃に余熱したオーブンで30～40分焼く。 ≪1人分≫ ● エネルギー：151kcal ● カルシウム：14 mg ● 食塩相当量：0.4 g ● 野菜：19 g
ホットケーキミックス	100 g	
卵	1個	
砂糖	8 g	
油	小さじ1	
レーズン	15 g	
シナモン	小さじ1	
マフィン型		

<一口メモ>  
 オーブンがない場合は、フライパンでホットケーキ状に焼いてもよいです。

 毎月19日は食育の日、  
 毎年6月は食育月間

## 1食の基本は主食・主菜・副菜の組み合わせで



## 【1食分のエネルギー量】

	エネルギー kcal	カルシウム mg	食塩相当 量 g	野菜量 g
ごはん (150 g)	252	0	0	0
鶏胸肉のオーロラソース炒め	220	24	0.4	60
もみなすの塩昆布あえ	29	41	1	61
コーンチャウダー	122	119	0.5	65
合計	623	184	1.9	186

<おやつ> キャロットケーキ	151	14	0.4	19
----------------	-----	----	-----	----



# しっかり噛んでおいしく食べよう



主菜

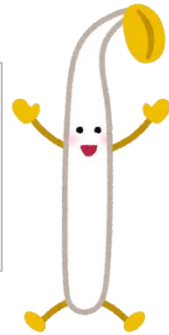
## もやしの豚肉巻き

(4人分)

材料	分量	作り方
もやし	200 g	1. 豚肉にもやし1/8量をのせ、きつちりと巻いてかたくり粉を薄くまぶす。残りも同様にする。(合計8本の出来上がりになるようにする。肉が小さい場合は重ねる) 2. 大根をおろし、おろし大根にしておく。ブロッコリーを小房に分け、茹でておく。 3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、1を並べて時々ころがしながらもやしに火が通るまで焼く。 4. 3を食べやすい大きさに切って器に盛り、ブロッコリーを添える。おろし大根をのせ、混ぜ合わせたAをかける。 ≪1人分≫ ● エネルギー： 240kcal ● カルシウム： 36mg ● 食塩相当量： 0.8g ● 野菜量： 118g
豚薄切り肉(もも)	400 g	
かたくり粉	適量	
サラダ油	大さじ1	
おろし大根	150 g	
A { ポン酢しょうゆ いり白ごま	大さじ2 小さじ1	
ブロッコリー	120 g	

### <かむかむPOINT>

もやしを肉で巻くことで、噛みごたえがアップします。また、噛みごたえは食材の切り方でも変わります。ブロッコリーは小さく切るより大きめに切ると、噛む回数が増えます。



毎月19日は食育の日、  
毎年6月は食育月間

副菜

## ほうれん草としめじのナムル

(4人分)

材料	分量	作り方
ほうれん草	1束 (150 g)	1. ほうれん草はさっと茹でて水気を絞り、3~4cm長さに切る。 2. にんじんは斜め薄切りにしてから千切り、しめじは小房に分け、それぞれさっと茹でて冷ましておく。 3. アーモンドを砕いておく。 4. 1.2.3をAで和える。 ≪1人分≫ ● エネルギー： 54kcal ● カルシウム： 54mg ● 食塩相当量： 0.4g ● 野菜量： 49g
にんじん	40 g	
しめじ	100 g	
アーモンド	20 g	
A { しょうゆ おろしにんにく ごま油	小さじ2 小さじ1/2 小さじ1	
		
<かむかむPOINT> アーモンドなど種実類は噛み応えがあるので、上手に料理に取り入れると良いでしょう。色々な食材を組み合わせると、異なった歯ごたえを楽しむことができます。 <一口メモ> ナムルとは野菜やきのこに、にんにくとごま油で風味をつけた韓国の和え物です。ほうれん草の代わりに小松菜を使用しても良いです。		

汁物

## ねぎスープ

(4人分)

材料	分量	作り方
白ねぎ	100 g	1. 白ねぎは5mm厚さの斜め切り、青ねぎは小口切りにする。かまぼこを細切りにする。糸こんにゃくは湯通しをして、6~7センチの長さに切っておく。 2. 鍋に水と鶏がらだしを入れて中火にかけ、白ねぎとかまぼこ、糸こんにゃくを加える。 3. 白ねぎに火が通ったら、青ねぎ、酢を加える。塩、こしょうで味をととのえる。 ≪1人分≫ ● エネルギー： 28kcal ● カルシウム： 41mg ● 食塩相当量： 1.0g ● 野菜量： 50g
青ねぎ	100 g	
かまぼこ	40 g	
糸こんにゃく	50 g	
顆粒鶏がらスープ	小さじ1	
酢	小さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	600 c c	
<かむかむPOINT> 噛みごたえは加熱でも変わります。 じっくり煮込むくさっと煮るく生の順に噛む回数が増えます。		

毎月19日は食育の日、  
 毎年6月は食育月間

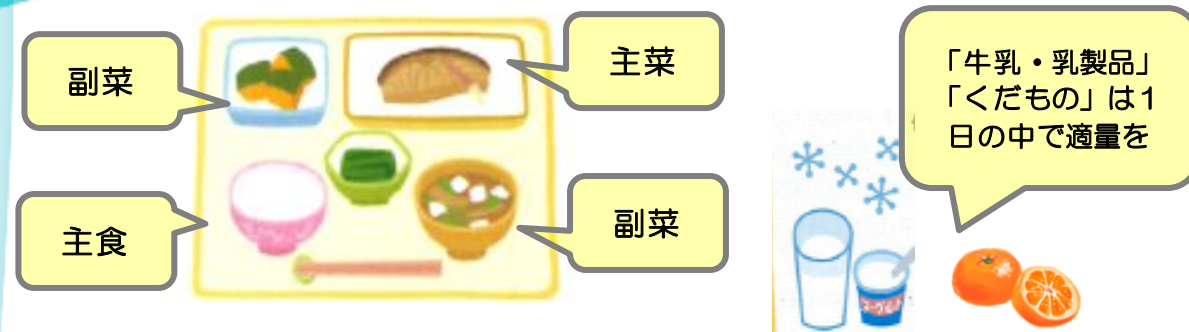
おやつ

## さつま芋ガレット

材料	分量	作り方
さつま芋	200 g	1. さつま芋は3~4mmの輪切りにして、干切りにする。水に10分さらしてキッチンペーパーで水気をふき、片栗粉をまぶす。 2. フライパンを中火で熱し、バターを半量を入れて溶かす。1を入れて広げ、ふたをして10分ほど蒸し焼きにする。(ひっくり返すのが難しい場合は、ちいさな円形を4つ作っても良い) 3. 裏返してさらに5分ほど焼き、皿にとっておく。同じフライパンに残りのバターを加え、砂糖を入れて生地をもどす。表面がカリッとなるよう強火で焼く。 4. 3を1/4にカットし、器にもりつける。粉砂糖と黒ごまをふりかける。 ≪1人分≫ ● エネルギー： 120kcal ● カルシウム： 26mg ● 食塩相当量： 0g
片栗粉	大さじ2	
バター	10 g	
砂糖	大さじ1	
いり黒ごま	小さじ1	
粉砂糖	小さじ1	



## 1食の基本は主食・主菜・副菜の組み合わせで



## 【1食分のエネルギー量】

	エネルギー kcal	カルシウム mg	食塩相当 量g	野菜量 g
ごはん(150g)	252	0	0	0
もやしの豚巻き	240	36	0.8	118
ほうれん草としめじのナムル	54	54	0.4	49
ねぎスープ	28	41	1.0	50
合計	574	131	2.2	217

## &lt;おやつ&gt;

さつま芋ガレット	120	26	0	0
----------	-----	----	---	---