

バランスの良い食事

豆腐ハンバーグ

主菜

(4 人分)



副菜

きゅうりの酢の物

(4 人分)

材料	分量	作り方
A { 合いびきミンチ もめん豆腐 (水切りをしておく) 塩 こしょう 卵	200 g 300 g 少々 少々 1個	1. ひじきはたっぷりの水でもどし、洗って水気をきる。小ねぎは小口切りに、にんじんは細かくみじん切りにする。
にんじん	40 g	2. トマトをくし形に切る。サラダ菜を食べやすい大きさにちぎる。
芽ひじき	乾燥12 g	3. ボールにAを入れてよく混ぜ、1を加えてさらに混ぜる。12等分にし、小判型に整える。
小ねぎ	50 g	4. フライパンに油を入れて中火で熱し、3の両面を約4分ずつ焼く。
B { しょうゆ 砂糖 レモン果汁 すりおろしにんにく	小さじ2 小さじ2 大さじ1 1かけ	5. 器に4、サラダ菜とトマトを盛る。Bを混ぜ合わせ、ハンバーグにかける。
サラダ菜	80 g	《1人分》 ・エネルギー：243kcal ・カルシウム：135mg ・食塩相当量：0.8g ・野菜：68.5g
サラダ油	大さじ1	
トマト	1/2個	

＜メモ＞
ミンチは表面に付着した菌が中心部に混在している可能性があるため、中心部までしっかりと加熱しましょう

毎月19日は食育の日、
毎年6月は食育月間



材料	分量	作り方
{ きゅうり 塩 (塩もみ用)	2本 小さじ1/4	1. きゅうりは薄い輪切りにし、ボールに入れて塩をふり、10分ほどおいて水気をきっておく。
にんじん	40 g	2. にんじんは薄いいちょう切りにし、茹でておく。
ホールコーン (缶)	小1缶 (固形55g)	3. ホールコーンの水気をきっておく。
カットわかめ	小さじ1	4. わかめは水に戻し、水気をきっておく。
A { 酢 砂糖 しょうゆ すりおろし生姜	大さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ1	5. 1のボールに2、3、4、Aを加え混ぜる。
		《1人分》 ・エネルギー：39kcal ・カルシウム：16mg ・食塩相当量：1.0g ・野菜：74g

＜メモ＞
・バランスの良い食事とは「主食」「主菜」「副菜」の揃った食事です。
主食：ごはん、パン、麺
主菜：肉、魚、卵、大豆・大豆製品
副菜：野菜、きのこ、海藻

・食中毒の予防のために、きゅうりの水気を切る際は手袋を使用しましょう。

(4人分)

材料	分量	作り方
玉ねぎ	100g	1. カニカマは細く割く。玉ねぎは薄切りにする。いんげんは筋を取って、薄い斜め切りにする。
カニカマ	30g	2. 鍋にだし汁、玉ねぎ、カニカマを入れてAといんげんを加えてひと煮立ちさせ、こしょうを振る。
いんげん	40g	
だし汁	2・1/2カップ	《1人分》
A { 酒	小さじ2	● エネルギー： 21kcal
しょうゆ	小さじ2	● カルシウム： 17mg
塩	ひとつまみ	● 食塩相当量： 1.1g
こしょう	少々	● 野菜量： 35g
<p>＜調理の基本＞だしをとる ～出来上がり600cc～ 昆布6g、かつお節12g、水660cc</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 昆布を水にしばらく漬けておく 2. 1 を中火にかけ煮出し、沸騰直前に昆布を取り出す 3. かつお節を入れ、沸騰させないように1分ほど煮て、火をとめる 4. かつお節が沈んだらこし器でこす 		

毎月19日は食育の日、
毎年6月は食育月間

(4人分)

材料	分量	作り方
グレープフルーツ (ホワイト・ルビー)	1個 (200g)	1. グレープフルーツは包丁で皮と白いわたをむく。薄皮を除き、小房にわけろ。 2. 鍋にAを合わせ、中火にかけ、混ぜながら寒天と砂糖を溶かす。煮立ったらさらに2分ほど混ぜながら煮て、火を消す。 3. 型の内側をさっと水でぬらし、1をまんべんなく並べて2を流し入れる。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
A <div> グレープフルーツジュース 水 粉寒天 砂糖 </div>	<div> 200cc 100cc 4g 大さじ1 </div>	<1人分> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー： 48kcal ● カルシウム： 7mg ● 食塩相当量： 0g ● 野菜量： 0g
<調理の基本>～粉寒天の使い方～ 粉寒天は、水に入れてただで溶けたように見えますが、しっかり沸騰させないと溶けていません。かき混ぜながら2～3分沸騰させて煮溶かしましょう。		
<メモ> グレープフルーツの代わりに夏みかんなどの柑橘類を使っても良いです		

Diagram illustrating a balanced meal plate with labels in Chinese:

- 主菜 (Main Dish):** Salmon
- 副菜 (Side Dish):** Green vegetables
- 副菜 (Side Dish):** Soup
- 主食 (Staple Food):** Rice

「牛乳・乳製品」
「くだもの」は1
日の中で適量を

【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	0
豆腐ハンバーグ	243	135	0.8	69
きゅうりの酢の物	39	16	1.0	74
すまし汁	21	17	1.1	35
合計	555	168	2.9	178

＜おやつ＞

グレープフルーツの寒天よせ	48	7	0.0	0
---------------	----	---	-----	---