

1品で「主食・主菜・副菜」がそろおう！

お手軽**バ****ラ****ン****ス**レシピ



福島区保健福祉センター

「栄養バランス」について

- ・健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。そして、食事の栄養バランスをとるには、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べるのがポイントです。
- ・本冊子では、日々の食生活で手軽にバランスのとれた食事がとれるよう、1品で主食・主菜・副菜がそろうレシピを掲載しています。

レシピ集について

- ・本冊子に掲載のレシピは、福島区食育推進ネットワークに参加いただいている保育施設等やすこやかパートナーからご提供いただいたレシピを家庭調理用にアレンジしています。
- ・レシピにより材料の分量の記載【幼児、児童】および【〇人分】が違います。
- ・使用する食品や量はあくまで目安です。
- ・材料内の鶏卵はMサイズ、野菜は中玉が基本です。



分量

小さじ 1
(5ml)



大さじ 1
(15ml)



1 カップ
(200ml)



少々



(親指と人差し指の2本の指先で
軽くつまんだ量)

ひとつまみ



(親指、人差し指、中指の3本の指先で
軽くつまんだ量)