



# 美味しくて 家計にやさしい バランスごはん



1面でご紹介した、美味しくて家計にやさしいバランスメニューのレシピを公開。  
ぜひ作ってみてください。

## 豚肉のさっぱり照り焼き

この一皿だけで主菜・副菜がそろいます。野菜はなす、千切りキャベツ、もやしなどお好みで。

〈材料〉4人分

- 豚もも肉(薄切り) 16枚
- にんじん.....小1本
- 塩・こしょう.....少々
- 油.....大さじ1と1/3
- 大葉.....4枚
- サニーレタス...4枚
- ながいも.....1/6本
- ミニトマト.....8個

(A)

- ポン酢しょうゆ.....大さじ1強
- みりん.....小さじ1強
- 酒.....大さじ1と1/3

〈作り方〉

- ①大葉は茎を除き、縦半分に切る。ながいもは長さ5cmの細切りにする。
- ②にんじんは長さ5cmの細切りにし、ゆでる。(または500wの電子レンジで約1分半～2分加熱する)
- ③サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
- ④豚肉は縦に2枚ほど並べて塩・こしょうをふり、大葉、ながいも、にんじんを置いて巻く。(豚肉は1人4枚使用)
- ⑤(A)を混ぜ合わせておく。
- ⑥フライパンに油を熱し、④を転がしながら焼き色をつけ、ふたをして中まで火を通す。
- ⑦⑤をからめて全体に照りをつけ、食べやすい大きさに切り③と一緒に盛りつける。

豚肉を巻き終わった後、爪楊枝で止めるとばらばらになりません。

## かぼちゃのクリーミーサラダ

冷凍かぼちゃを使うとさらに手軽に作れます。マヨネーズにヨーグルトを加えることで、やさしい味わいに。カルシウムもアップ!

〈材料〉4人分

- かぼちゃ.....1/8個
- 塩.....少々
- きゅうり.....小1本

(A)

- マヨネーズ.....大さじ2と2/3
- ヨーグルト(プレーン) 大さじ2弱
- こしょう.....少々

〈作り方〉

- ①かぼちゃは適当な大きさに切り、軟らかくなるまでゆでてからつぶす。(または500wの電子レンジで約5分加熱する)
- ②きゅうりは薄切りにして塩でもみ、水気を切る。
- ③(A)を混ぜ合わせてから①、②と混ぜる。

離乳食や介護食にもなる一品。かぼちゃは電子レンジ対応可能な袋に入れてチンした後、袋の上から手でつぶせば、洗い物も少なくて手間いらず。



## 切干大根のナポリタン

保存がきく切干大根をケチャップ味で! カルシウム、鉄分もとれておすすめです。

若い人に敬遠されがちな切干大根を洋風にアレンジ。ぜひ試してみてください。

〈材料〉4人分

- 切干大根.....25g
- ソーセージ.....4本
- たまねぎ.....1/2個
- ピーマン.....1個
- 油.....大さじ1
- ケチャップ.....大さじ5
- めんつゆ(2倍濃縮).....小さじ1
- 水.....カップ1

〈作り方〉

- ①切干大根は水で10分程度戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②ソーセージは輪切り、たまねぎとピーマンは薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①とたまねぎを炒め、たまねぎがしんなりしたら水とめんつゆを入れて汁気がなくなるまで煮込む。
- ④さらにピーマン、ソーセージ、ケチャップを加えて水分がなくなるまで炒める。

### 食生活を基本から勉強できる講座を受けて、食育ボランティア活動を始めませんか?



今回、お料理を作ってくれた北区食生活改善推進員協議会の皆さん(左から)的野よしゑさん、友松眞澄さん、牧早知恵さん、野本邦子さん

北区食生活改善推進員協議会は、大阪市が主催する「健康講座保健栄養コース」を修了した皆さんで構成するボランティア団体です。食育活動を積極的に進めています。

### 健康講座保健栄養コース

毎年9月開講、9回コースの講座を実施しています。詳細は動画をご覧ください。



動画はこちら▲

健康課

☎06-6313-9882 ☎06-6362-1099

## コンビニ食もバランスをよく

時間がないときは、コンビニメニューを組み合わせるとバランスをとりましょう。



### 主食

おにぎり  
パン  
カップ麺  
など



### 主菜

サラダチキン  
フライドチキン  
ゆで卵  
など



### 副菜

カップサラダ、野菜たっぷり汁物、カット野菜、野菜煮物 など



### 主食+主菜

卵サンド、かつ丼、ミートソースパスタ、牛丼、担々麺 など



※野菜がなかなか食べられないときは野菜ジュースで補いましょう

## 主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう

イラストデータ素材集:農林水産省(maff.go.jp)

### 主食

ごはん・パン・めんなどを使った料理  
主に炭水化物の供給源



### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理  
主にたんぱく質の供給源



### 副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理  
主にビタミン・ミネラルの供給源



### 果物

主にビタミン・ミネラルの供給源



### 牛乳・乳製品

主にカルシウムの供給源



果物や乳製品は調理不要なものも多いため、手軽にとることができてオススメです

