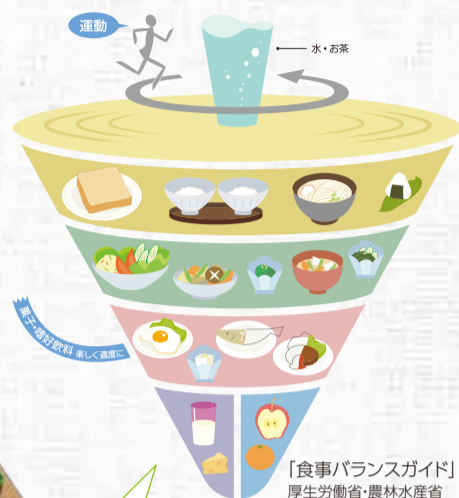




鶴見区役所 管理栄養士
高村 ちづ

1日3食、主食・主菜・副菜を そろえましょう

食事を作ったり選んだりする時に、主食・主菜・副菜を組み合わせると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをイラストで示したものです。

主食 ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。

主菜 肉・魚・卵・大豆等を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含み、主に体をつくるもとになります。

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻類を主な材料にした料理。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維等を多く含み、主に体の調子を整えるもとになります。

※これらに牛乳・乳製品、果物をプラスするとさらにGOOD!

バランス弁当を作ってみよう!!

主菜 ひじきと豆腐入りつくね

【材料】(4人分)

- | | | |
|-----------------|---|---------------|
| ひじき(乾燥) …… 小さじ2 | A | しょうゆ …… 小さじ4 |
| 木綿豆腐 …… 150g | | みりん …… 小さじ4 |
| 玉ねぎ …… 50g | | 酒 …… 小さじ4 |
| 大葉 …… 4枚 | | 砂糖 …… 小さじ4 |
| 鶏ミンチ …… 240g | | 片栗粉 …… 小さじ1/2 |
| しょうが汁 …… 大さじ1 | | 水 …… 大さじ4 |
| 片栗粉 …… 大さじ1強 | | |
| 油 …… 小さじ2 | | |

ひじきと豆腐で
鉄分・カルシウムたっぷり!

【作り方】

- ①ひじきはたっぷりの水で15分程つけて戻しておく。戻ったらざるにあげ、水気を切っておく。
- ②木綿豆腐はキッチンペーパーで軽く水気を切っておく。
- ③玉ねぎと大葉はみじん切りにする。
- ④ボウルに鶏ミンチを入れ、よく練り混ぜる。①～③としょうが汁、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、1人3～4個になるように分ける。たたきつけるようにして空気を抜き、丸く平らになるように成形する。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を並べる。焼き色がついたらふたをして、中まで火を通す。
- ⑥Aのタレを絡めて煮詰め、盛り付ける。

- エネルギー…203kcal
- たんぱく質…16.1g ●脂質…8.7g
- カルシウム…86mg ●鉄…2.1mg
- 食塩相当量…1.0g

副菜 青菜ときのこのごま辛子和え

【材料】(4人分)

- | | | |
|-------------|---|------------------|
| 小松菜 …… 200g | A | 練り辛子 …… 小さじ1 |
| しめじ …… 100g | | 薄口しょうゆ …… 小さじ2 |
| | | 砂糖 …… 小さじ2 |
| | | すりごま …… 大さじ2・1/2 |

しめじは焼くことで
旨味がアップ!

【作り方】

- ①小松菜は食べやすい大きさに切る。茎と葉を分けて熱湯でゆでて水にさらし、水気をしっかり切る。
- ②しめじは石づきを取り、小房に分ける。フライパンで油をひかず焼き色がつくまで焼く(オーブントースター・魚焼きグリルでもOK)。
- ③①、②とAを和え、盛り付ける。

- エネルギー…84kcal ●たんぱく質…3.7g
- 脂質…5.9g ●カルシウム…207mg
- 鉄…2.6mg ●食塩相当量…0.6g

私たちが作りました!



鶴見区食生活改善 推進員協議会(ヘルスメイト)

区民の健康増進と食育の推進を図ることを目的に、区役所が実施している「健康講座保健栄養コース」を修了された方々で組織されており、健康づくりのリーダーとして地域で食育活動をされています。健康講座保健栄養コースの募集は、7月号でお知らせします。

副菜 チーズとポテトのサラダ

【材料】(4人分)

- | | | |
|-------------------|---|------------------|
| じゃがいも …… 270g | A | 油 …… 大さじ2 |
| にんじん …… 30g | | レモン汁 …… 大さじ1 |
| さやいんげん …… 30g | | 柚子こしょう …… 小さじ1/2 |
| チーズ(さけるタイプ) …… 2本 | | 塩 …… 少々 |

野菜がシャキシャキ!
レモン汁と柚子こしょうで
おいしく減塩

【作り方】

- ①じゃがいも、にんじんはせん切り、さやいんげんは斜め切りにする。さっと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気を切る。
- ②チーズは細くさく。
- ③①、②をAで和え、盛り付ける。

- エネルギー…178kcal
- たんぱく質…5.5g ●脂質…9.5g
- カルシウム…93mg ●鉄…0.8mg
- 食塩相当量…0.7g

