



# メニュー



## 栄養と健康【バランスの良い食事を見直そう！】

<合言葉は**主食・主菜・副菜**>

### ● 主食

米・パン・めん類など穀類

### ● 主菜

魚・肉・大豆製品・卵などを利用した食事の中心となる料理

### ● 副菜

野菜やきのこ、海藻類などを利用した料理

好きなものに偏らず  
いろいろなものを  
食べましょう！



果物や乳製品もプラスで摂るように  
心がけましょう！



## ★春菊の香り混ぜご飯

【材料：4人分】

春菊 (1袋200g)	1/3袋
炒り白ごま	小さじ2
ご飯	1.2合分
ごま油	大さじ1/2
和風だしの素	小さじ1

カロリー 209kcal 塩分 0.3g

【作り方】

- ①春菊の茎は細かく刻み、葉は1cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し①を加えたら、全体に油が絡まりしんなりとするまで炒める。
- ③ボウルに温かいご飯、炒めた春菊、炒り白ごま、和風だしの素を加え、全体をよく混ぜ合わせる。



## ★たらの貝だくさん汁

【材料：4人分】

たら (1切れ80g)	3切れ
白菜	1/8株
えのき (1袋130g)	1/2袋
ごぼう	1/3本
にんじん	1/3本
長ねぎ	1/2本
水	600cc
酒	大さじ1/2
みそ	大さじ1と1/2
鶏がらスープの素	小さじ2

カロリー 98kcal 塩分 1.6g

【作り方】

- ①たらは熱湯にくぐらせくさみを取り、一口大に切る。
- ②白菜はザク切りにし、芯と葉に分ける。えのきは根元を切り、半分の長さに切りほぐす。ごぼうは包丁の背などで皮をこそげ、ななめ薄切りにし10分程水に浸ける。にんじんは皮ごと半月切りにする。長ねぎはななめ切りにする。
- ③鍋に水と酒、ごぼう、にんじんを入れて火にかけて沸騰したら、白菜の芯、えのき、鶏がらスープの素を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ④③にたらと白菜の葉を加え、たらの火が通ったらみそを溶き入れる。最後に長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。



## ★厚揚げともやしの葱だれ和え

【材料：4人分】

厚揚げ	300g
もやし	100g
長ねぎ	1/2本
ごま油	大さじ1/2
A 水	大さじ1/2
A 酢	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1と1/2
A 砂糖	小さじ1

カロリー 142kcal 塩分 1.0g

【作り方】

- ①フライパンを熱し、厚揚げを切らずに入れて、両面焼き色がつくまで焼き取り出す。あら熱が取れたら、食べやすい大きさに切りボウルに入れておく。
  - ②別ボウルにAを混ぜ合わせ、みじん切りにした長ねぎを加える。
  - ③フライパンにごま油を熱し、もやしを炒めてしんなりとしてきたら②の調味液を加えて火を止め、混ぜ合わせる。
- ①のボウルに加えて、よく和える。



合計カロリー 449kcal 塩分 2.9g タンパク質量 27.4g

公益財団法人 味の素ファンデーション