



メニュー



栄養と健康【旬の野菜を食べよう！！】

日本の風土の特色は、四季があることです。季節ごとの食材があり、それを上手に食べる事でからだのバランスを整えて、健康を保つことができます。
さらに旬の野菜は栄養価も高く、経済的で香りもよく、うま味豊富で美味しいです。



★春キャベツと豚肉のごまみそだれ

【材料: 4人分】

豚ロース薄切り肉	260g
春キャベツ(1個1.2kg)	1/4個
玉ねぎ(1個200g)	1/4個
酒	大さじ1
A みりん	大さじ2
A みそ	大さじ2
A すり白ごま	大さじ1
カロリー	212kcal
塩分	1.3g

【作り方】

- ①豚肉、キャベツは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにキャベツと玉ねぎを入れ、その上に豚肉を広げて、酒を振りかける。
- ③フタをして中火で3分程蒸し、肉の色が変わってきたら全体を混ぜる。肉に火が通ったら、合わせたAの調味料を加え、全体に絡ませる。



★春野菜のだし酢和え

【材料: 4人分】

グリーンアスパラガス	4本
しめじ(小1パック100g)	100g
パプリカ(1個150g)	1/4個
ごま油	小さじ2
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
A 酢	大さじ1
カロリー	40kcal
塩分	0.6g

【作り方】

- ①アスパラガスは根元の皮を薄くむき、4cm長さの斜め切りにする。しめじは根元を切りほぐす。パプリカは4cm長さの薄切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、①を加え焼き色がつくまで中火で炒める。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、②を加え和える。



★新じゃがでつくる和風ポテトサラダ

【材料: 4人分】

新じゃがいも(1個60g)	2個
玉ねぎ(1個200g)	1/4個
桜えび	大さじ2
塩昆布	5g
A マヨネーズ	大さじ3
A 和風だしの素	小さじ1/2
カロリー	100kcal
塩分	0.7g

【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗い一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、10分程水にさらす。
- ②じゃがいもは、竹串がスッと入る程度まで中火で15分程ゆでたら、湯を捨てて、皮ごと木べら等でつぶす。
- ③Aの調味料を加えよく混ぜ合わせたら、桜えび、塩昆布を加え、さらに混ぜる。



ご飯120g (202kcal) を含む

合計カロリー 554kcal 塩分 2.6g たんぱく質量 23.2g

※1食当たりの食材費：約285円

公益財団法人 味の素ファンデーション

過去レシピは、味の素ファンデーションホームページで見れます👉

<http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

ふれあいの赤いエプロン メニュー

検索

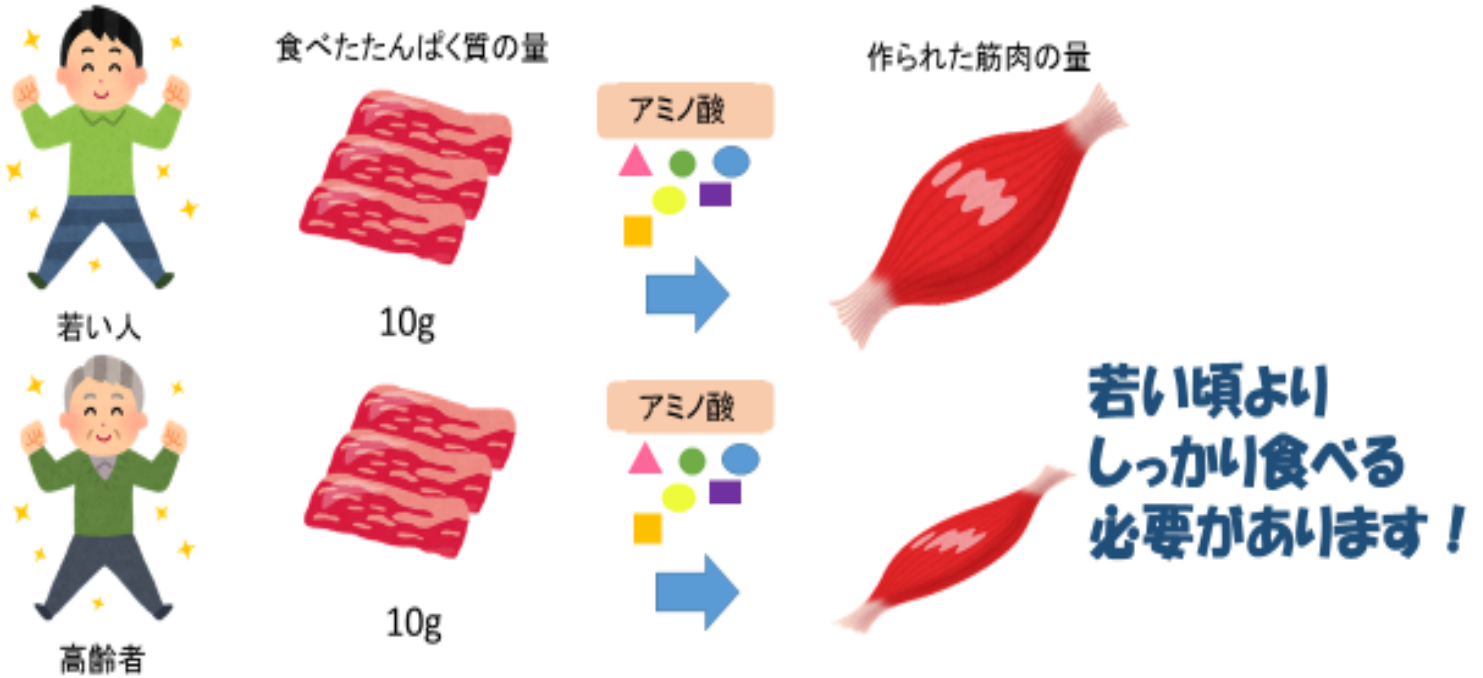


1日のたんぱく質摂取推奨量

男性60g/日、女性50g/日

たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります…



食品に含まれるたんぱく質量

100gのお肉を食べた=たんぱく質を100g摂ったではありません！

魚	牛乳
<ul style="list-style-type: none"> サンマ 1尾 (100g) 17.2g サケ 1切 (80g) 17.9g しらす干し 大さじ1 (7g) 1.6g マグロ 刺身5-6切 (100g) 24.2g カツオ 刺身5-6切 (100g) 25.8g ちくわ 1本 (30g) 3.7g 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g ヨーグルト 100g 3.6g プロセスチーズ 1個 (18g) 4.1g
肉	卵
<ul style="list-style-type: none"> 牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g 豚小間 5枚 (100g) 18.3g 鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g 鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g ひき肉 (100g) 17.4g ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (80g) 7.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 卵 1個 (55g) 6.5g
豆	
<ul style="list-style-type: none"> 木綿豆腐 半丁 (150g) 9.9g 充填豆腐 1丁 (150g) 7.5g 生揚げ 半丁 (100g) 10.7g 油揚げ 1枚 (30g) 5.5g 納豆 1パック (40g) 6.6g 調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g 	

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出