



【栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体をつくろう！】

皆さん、毎日の食事で同じものばかり食べていませんか？
同じような食事が続くと、栄養バランスも偏ります。
炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル等、
必要な栄養素が不足すると、風邪やウイルス感染のリスクも高まります。
裏面の表を参考に、いろいろな食品をまんべんなく食べましょう！



★たっぷり野菜の簡単ドライカレー

【材料：4人分】

豚ひき肉	230g
玉ねぎ	1/2個
トマト(1個200g)	1個
レタス	1/4個
ピザ用チーズ	50g
オリーブオイル	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1
カレー粉	大さじ1
A ウスターソース	大さじ2
A トマトケチャップ	大さじ2
A しょうゆ	小さじ1
ご飯	1.3合
カロリー	412kcal
塩分	1.6g

沖縄名物「タコライス」を
カレー粉を使いアレンジしました。
1品でバランス良く栄養が
摂れるメニューです。

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、
レタスは3～4cm長さの千切り、トマトは1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、中火で玉ねぎを炒め、
火が通ってきたら、おろしにんにく、豚ひき肉を加えさらに炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、カレー粉を加え全体に混ざるように炒め、
Aの調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- ④器にご飯を盛り付け、千切りレタス、チーズ、③のひき肉、トマトの
順にのせる。



★春野菜のさわやかサラダ

【材料：4人分】

春キャベツ(1個600g)	1/4個
うま味調味料	8ふり
スナップえんどう	8個
ゆで卵	2個
コンソメ(顆粒)	小さじ1
レモン汁	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2と1/2
黒こしょう	お好み
カロリー	127kcal
塩分	0.6g

【作り方】

- ①キャベツは1cm幅の千切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料を
ふり、よく揉んで置いておく。
- ②スナップえんどうは筋をとり、2分程ゆで、ななめ半分に切る。
ゆで卵はスプーン等で粗めにつぶす。
- ③ボウルにコンソメとレモン汁を入れ混ぜ合わせたら、マヨネーズと
①のキャベツを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ゆで卵とスナップえんどうを加えてざっくりと混ぜ合わせ、お好みで
黒こしょうをふる。

マヨネーズにコンソメ、
レモン汁を加え、
酸味の効いたさわやか
な味わいに！



★アスパラとベーコンのコンソメスープ

【材料：4人分】

アスパラガス	3本
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
ベーコン(1枚9g)	2枚
オリーブオイル	小さじ1
水	500ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
乾燥パセリ	お好み
カロリー	46kcal
塩分	0.7g

【作り方】

- ①アスパラガスは根元の皮を薄くむき、長さを3～4等分の斜め切り
にする。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ベーコンは1cm幅の
細切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルをひき、アスパラ、玉ねぎ、にんじん、ベーコンを
炒め、野菜がしんなりしてきたら水(500ml)を加えて沸騰させ、
コンソメを入れて混ぜる。お好みで乾燥パセリをふる。

野菜の甘味やうま味
が味わえるスープ！
ベーコンの油のコク
も美味しさの秘訣！



食生活チェックシート

「さあ、にぎやかにいたたく」



その日1日、何を食べたか思い出してチェックを出してみよう。
1日の中で1回でも食べたなら○をつけます。○の数がその日の点数になります。

さ = 魚	あ = 油	に = 肉	ぎ = 牛乳・乳製品	や = 野菜	か = 海藻	い = イモ	た = 卵	だ = 大豆	く = 果物	合計
100 ()										
200 ()										
300 ()										
400 ()										
500 ()										
600 ()										
700 ()										

一週間チェックしてみると、あなたがどんな食品を食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。
このチェックシートを参考に、バランスのとれた食事を心がけましょう。

※「さあ、にぎやかにいたたく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した台言葉です。

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION

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られます
<http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

ふれあいの赤いエプロン メニュー

検索



2019年6月より、メールマガジンの配信を開始しました！

毎月のレシピ紹介に加え、地域情報や料理教室でのホットなニュース、食・栄養軸での、減災関連情報などを配信しています！メルマガ登録は、ホームページ内の登録フォームにてお願いします。