

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやし1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理3皿程度	1つ分 = 野菜炒め、きゅうりとわかめの酢の物、鶏たたくん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つころがし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳箱1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半箱、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせやおよその量をイラストで示したものです(コマのイラストの料理・食品例でおよそ2200kcal)。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、「料理例」を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確かめることにより、一日にとる目安の数値と比べることができます。

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかり。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
- 食生活や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

(文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定)

朝食を毎日食べよう!



食育の推進

～食育基本法が施行されました～



国では、『21世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。』という基本認識の下、平成17年7月に「食育基本法」が施行されました。

法律では、食育を『生きる上での基本であって、知育、道徳及び体育の基礎となるべきもの』とし、『様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる』ことであるとしています。

制定の背景

「食育基本法」では、『人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」の在処とを学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある』ことが、その制定の背景とされています。



目的

「食育基本法」では、『近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが、緊要な課題になっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与すること』を目的としています。

掲げられている基本理念

- 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- 食に関する感謝の念と理解
- 食育推進運動の展開
- 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- 食品の安全性の確保等における食育の役割

基本的施策

- 1 家庭における食育の推進**
保護者や子どもの食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣の確立を図ります。
- 2 学校、保育所等における食育の推進**
学校、保育所等において、魅力ある食育を推進し、子どもの健全な食生活の実現と健全な心身の成長を図ります。
- 3 地域における食生活の改善のための取組の推進**
地域において、栄養、食習慣、食料の消費に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防します。
- 4 食育推進運動の展開**
国民、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者などによる民間団体の自発的な食育活動の全国展開を図ります。
- 5 生産者と消費者との交流の推進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等**
都市と農山漁村の共生・対流を進め、生産者と消費者との信頼関係を構築するとともに、環境と調和の取れた農山漁村の活性化を図ります。
- 6 食文化の継承のための活動への支援等**
伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特徴ある食文化等、伝統ある優れた食文化の継承を図ります。
- 7 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進**
国民の適切な食生活の選択に資するよう、調査研究や情報提供を進めるとともに、食育に関する国際交流を推進します。

朝食を毎日食べよう!

規則正しい生活で元気いっぱい。

夜遅くまで起きていると、朝なかなか目が覚めません。あたまがぼんやりして、食欲もでません。毎日きちんと食事をとることは、成長のためにも健康のためにも、とても大切です。とくに朝食は、1日の活動をスタートさせるための重要な食事です。夜は遅くまで起きて遊ばず、早く寝ると朝の目覚めもすっきり。頭もおなかもしっかり起きて、朝食がおいしく食べられます。それから運動も忘れずに。日中しっかり体を動かせば、夜ぐっすり眠れます。



朝食をとって集中力もアップ!

人間の脳にも、エネルギーが必要です。朝食を食べれば脳の動きが活発になり、集中力もアップします。また、体の調子も整って便通がよくなり、気分も落ち着きます。



今日食べた朝ごはんを書いてみよう!



区分	内容	はたらき	チェック欄
主食	米・パン・めん類など穀類 	主に炭水化物で日々の活動を支えるエネルギー供給源です。	
主菜	魚・肉・大豆製品・卵など 	主に良質たんぱく質や脂質の供給源で、体を作るために必要なものです。	
副菜	野菜を中心とした料理 	ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源で、からだの調子を整えるものです。	

朝食メニューコンクール



シンデレライスとトリコロールスープ

新見保健所栄養改善協議会

朝から食欲を増す色合いで、野菜ざらいの子どもたちも笑顔がこぼれるメニューにしました。



栄養成分 (1人分)

エネルギー
537kcal

たんぱく質
16.2g

脂質
16.7g

炭水化物
77.3g

食塩相当量
2.9g

シンデレライス

- ▶材料(4人分)
- ごはん 600g
 - バター 小さじ1
 - ミートソース 1袋(285g)
 - レタス 60g
 - トマト 40g
 - スライスチーズ 4枚
 - マヨネーズ 大さじ2と1/2

- ▶作り方
- ①耐熱用皿にバターをぬり、ごはんを盛り、ミートソースとレタス、トマトを飾り最後にスライスチーズ、マヨネーズをのせる。
 - ②オーブントースターで4~5分焼く。

トリコロールスープ

- ▶材料(4人分)
- ほうれん草 60g
 - にんじん 20g
 - 卵 1個分
 - スープ
 - コンソメ 1/2個
 - 水 カップ 3と1/2
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々

- ▶作り方
- ①コンソメでスープを作り、にんじん、ほうれん草を加え、溶きほぐした卵を円を描くように入れ、塩、こしょうで調味する。

ピーチヨーグルト

- ▶材料(4人分)
- 桃(缶詰) 2個分
 - 無糖ヨーグルト 160g
 - ミント
- ▶作り方
- ①器に桃を盛りつけ、ヨーグルトをかけミントの葉を飾る。



ドライカレーと野菜スープ

岡山保健所管内栄養改善協議会

子ども大好き賞



子どもの好むカレー味です。野菜はミックスベジタブルを使用し手間いらず!

栄養成分(1人分)

エネルギー

741kcal

たんぱく質

29.3g

脂質

20.4g

炭水化物

107.4g

食塩相当量

3.5g

葉っぱごはんとスペイン風オムレツ

真庭保健所管内栄養改善協議会

愛情たっぷり賞

忙しいお母さんが手軽にできる「愛情たっぷり野菜たっぷり」の朝食を考えました。朝は子どもたちも忙しいので、カンタンに包んで手で食べる葉っぱごはんは、食べやすいと思います。身近な材料で30分以内で調理ができ、栄養満点です。



栄養成分(1人分)

エネルギー

553kcal

たんぱく質

15.9g

脂質

16.5g

炭水化物

84.7g

食塩相当量

2.8g

ドライカレー

▶材料(4人分)

ごはん	800g
ひき肉(あいびき)	80g
たまねぎ	150g
下準備 みじん切り	
ミックスベジタブル	100g
ちりめんじゃこ	20g
ごま(白)	大さじ1
a) カレー粉	大さじ1と1/2
塩・こしょう	少々
卵	4個

▶作り方

- ①フライパンに油を敷きひき肉、たまねぎ、ミックスベジタブル、ちりめんじゃこ、ごまを炒める。
- ②①にごはんを混ぜ合わせaの調味料で味を調える。
- ③別のフライパンで柔らかめのスクランブルエッグをつくる。
- ④②のごはんを盛り付けた上に③のスクランブルエッグをのせる。

野菜スープ

▶材料(4人分)

ミックスベジタブル	70g
じゃがいも	80g
下準備 1cmの輪切り	
たまねぎ	80g
下準備 1cmの輪切り	
ベーコン	20g
下準備 1cmの輪切り	
コンソメ	1個
水	200cc
トマトピューレ	100g
塩・こしょう	少々

▶作り方

- ①鍋に油を敷き、ベーコン、野菜を入れて炒める。
- ②しんなりしてきたら水、コンソメを入れて煮詰め、最後にコマとケチャップ、塩・こしょうで味を調える。

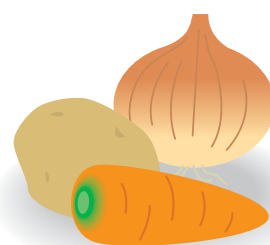
葉っぱごはん

▶材料(4人分)

温かいごはん	440g
レタス、しその葉	適量
手巻き用のり	6枚
下準備 半分に切る	
ちりめんじゃこのふりかけ	60g

▶作り方

- ①レタス、のり、しその葉、ごはんの順に重ねて、ちりめんじゃこのふりかけをのせる。
- ②包んで食べる。



スペイン風オムレツ

▶材料(4人分)

オムレツ	
卵	3個
下準備 溶きほぐす	
たまねぎ	100g
下準備 くし形のうす切り	
にんじん	20g
下準備 3~4cmのせん切り	
油	小さじ2
かぼちゃ	50g
下準備 2~3mmのいちよう切り	
じゃがいも	100g
下準備 2~3mmのいちよう切り	
塩、こしょう	少々
さとう	小さじ2
油	大さじ2
トマトソース	
完熟トマト	中1個
下準備 みじん切り	
ドレッシングソース	大さじ2
付け合わせ	
ブロッコリー	1/3房
下準備 茹でる	

▶作り方

- ①かぼちゃとじゃがいもを柔らかくなるまで茹でる。
- ②たまねぎとにんじんを油小さじ2で炒める。
- ③卵と①、②をあわせて、塩、こしょう、さとうで味を調える。
- ④フライパンに油を敷き、③を一度に焼いて、4等分する。
- ⑤トマトとドレッシングソースを合わせ、トマトソースをつくる。
- ⑥オムレツにブロッコリーを添え、トマトソースをかける。

フルーツのヨーグルト和え

▶材料(4人分)

プレーンヨーグルト	カップ1
季節のフルーツ	(バナナ、キウイなど)各1個
下準備 1口大に切る	
はちみつ	小さじ1

▶作り方

- ①フルーツをヨーグルトであえる。
- ②ハチミツを加える。

レタスとしらすのチャーハンとオクラスープ

東備栄養改善協議会

子どもが食べやすく、作るのも簡単な献立です。不足しがちな野菜も朝からたっぷりとれます。



栄養成分 (1人分)

エネルギー
630kcalたんぱく質
14.7g脂質
20.7g炭水化物
93.9g食塩相当量
3.2g

トマトとピーマンの炒め物とみそ汁

倉敷保健所管内栄養改善協議会

忙しい朝にフライパン一つでさっと出来る「卵いため」に野菜もたっぷり加えました。それに、具だくさんの「みそ汁」を付け加えました。みそ汁の具には、冷蔵庫にあるあり合わせの野菜を入れて作ってください。



栄養成分 (1人分)

エネルギー
544kcalたんぱく質
17.0g脂質
23.8g炭水化物
63.8g食塩相当量
2.3g

レタスとしらすのチャーハン

▶材料 (4人分)

ごはん 8杯 (880g)
ピーマン 2個
[下準備] 5mm角に切る
卵 2個
[下準備] 溶きほぐす
ウインナー 小8本 (180g)
[下準備] 5mm輪切りに切る
しらす干し 20g
[下準備] 熱湯をかけ塩抜き
レタス 4枚 (150g)
[下準備] ちぎる
油 大さじ3
塩 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ1/2

▶作り方

- ①フライパンに油を入れて熱し、ピーマンを炒める。
- ②①に油を加えて少し炒り、ウインナーを加えさらに炒める。
- ③②にごはん、しらす干しを加えてよく混ぜる。
- ④③に塩、しょうゆで味を調え、レタスを混ぜて火を止める。

オクラのスープ

▶材料 (4人分)

オクラ 2本 (30g)
[下準備] 5mm輪切りに切る
たまねぎ 1個 (200g)
[下準備] 5mm幅のくし切り
固形スープ 1個
塩 少々
パプリカ 少々

▶作り方

- ①鍋に水3カップを熱し、たまねぎを加えて煮る。
- ②固形スープと塩で味を調え、オクラを加えて一煮立ちさせる。
- ③器に盛り、パプリカを散らす。

野菜サラダ

▶材料 (4人分)

きゅうり 2本 (200g)
[下準備] 斜め切りに切る
プチトマト 8個
マヨネーズ (ハーフ) 大さじ2
コーンフレーク ひとつまみ

▶作り方

- ①器にきゅうり、プチトマトを盛りつけ、マヨネーズをのせる。
- ②①の上からコーンフレークを散らす。

フルーツヨーグルト

▶材料 (4人分)

キウイフルーツ 2個 (150g)
[下準備] 皮をむき輪切りにする
プレーンヨーグルト 50g
[下準備] 砂糖とよく混ぜる
添付の砂糖 小さじ1

▶作り方

- ①キウイフルーツを器に盛りヨーグルトをかける。

ごはん

▶材料 (4人分)

ごはん 560g

みそ汁

▶材料 (4人分)

にんじん 40g
[下準備] せん切り
しいたけ 40g
[下準備] せん切り
油揚げ 1/2枚
[下準備] せん切り
カットわかめ 2g
ねぎ 15g
[下準備] 小口切り
だし汁 3カップ
味噌 大さじ1と1/2

▶作り方

- ①だし汁ににんじんを入れて煮る。
- ②にんじんが柔らかくなったらしいたけ、油揚げ、カットわかめを入れて煮立ったら味噌で調味し、ねぎを散らす。

トマトとピーマンの卵炒め

▶材料 (4人分)

トマト 3個
[下準備] くし形に切る
ピーマン 2個
[下準備] 細切り
卵 4個
[下準備] 溶きほぐす
ベーコン 3枚
[下準備] 2cm幅に切る
ちりめんじゃこ 18g
油 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

▶付け合わせ

レタス 100g
[下準備] ちぎる
きゅうり 80g
[下準備] 輪切り
マヨネーズ 大さじ2

▶作り方

- ①フライパンに油を熱し、一度火からおろして卵を入れ、少しかき混ぜながら中火でふわっと焼き、皿にとっておく。
- ②フライパンにピーマン、ベーコン、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- ③②にトマトを加えてさっと炒め、卵を戻し、しょうゆ、塩、こしょうで調味し皿に盛る。
- ④レタスとキュウリを付け添えて、マヨネーズを添える。



エッグオン♪ピザ風トーストとレンジdeポテト

井笠保健所管内栄養改善協議会

栄養成分 (1人分)

エネルギー
587kcalたんぱく質
24.4g脂質
24.2g炭水化物
66.8g食塩相当量
1.8g

卵1個をぽんとパンにのせ、オーブントースターで焼くだけの超お手軽レシピです。じゃがいもも電子レンジでチンして、簡単でおいしく食べやすいよう工夫しました。季節のフルーツでビタミンCを。また、ちょっと苦手な牛乳はココアをプラスしてカルシウム補給もOKです。

エッグオン♪ピザ風トースト

▶材料(4人分)

卵 4個
食パン(5枚切り) 4枚
ウインナー 2本(30g)
下準備 斜めうす切り
ピーマン 1個(30g)
下準備 細いうす切り

ピザ用チーズ 大さじ2(120g)
マヨネーズ(ハーフタイプ) 小さじ2
ねりからし 少々

▶作り方

- ①パンの中央にくぼみをつけ、マヨネーズとからし少々を合わせたものを塗る。
- ②くぼみに卵1個を割り入れ、ウインナー、ピーマンをのせ、チーズをかける。
- ③オーブントースターで5分くらい焼き、チーズが溶けたら皿に盛る。

レンジdeポテト

▶材料(4人分)

じゃがいも 2個(100g)
下準備 皮をむき5~7mm厚さの輪切りにして水にさらす
マヨネーズ(ハーフタイプ) 大さじ1

▶作り方

- ①じゃがいもを耐熱皿に並べる。
 - ②じゃがいもの上にマヨネーズをのせ、ラップをかけて3分くらい電子レンジで加熱する。
- ※加熱時間は電子レンジのワット数により異なるので注意。

季節のフルーツ

▶材料(4人分)

すいか 200g

▶作り方

- ①皮をとり、食べやすい大きさにカットして器に盛る。

牛乳ココア

▶材料(4人分)

牛乳 600cc
ココア 48g

▶作り方

- ①牛乳にココアを入れ、よくかき混ぜる。

梅ごはんとスクランブルエッグ

高梁保健所管内栄養改善協議会

栄養成分 (1人分)

エネルギー
723kcalたんぱく質
23.6g脂質
16.3g炭水化物
116.0g食塩相当量
3.4g

朝ごはんを食べると頭と体が目が覚めます。一日の食事は食品の質と量を守ることが大切です。この献立は、三大栄養素の炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスを考え、さらにカルシウムなどの栄養素がとれるようにしてみました。



梅ごはん

▶材料(4人分)

米 400g
下準備 洗っておく
ゆかり 10g
しらす干し 10g
下準備 さっと熱湯をかける

▶作り方

- ①お米は普通に炊く。
- ②①のごはんにゆかりとしらす干しを混ぜる。

果物

▶材料(4人分)

キウイ 4個

▶作り方

- ①キウイは皮をむき輪切りにする。

スクランブルエッグ

▶材料(4人分)

卵 4個
下準備 溶きほぐしておく
マーガリン 小さじ3弱
牛乳 40g
塩・こしょう 少々
かぼちゃ 240g
下準備 3~4cm長さの薄切り
きゅうり 200g
下準備 飾り切りにする
ノンオイルドレッシング 少々

▶作り方

- ①溶き卵に牛乳・塩・こしょうを入れ混ぜる。
- ②フライパンにマーガリンを溶かし、①を流し入れ、木じゃくしで手早く混ぜ、半熟状になる前に火を止め蓋をして半熟状に仕上げる。
- ③かぼちゃを電子レンジにかける(5~6分)塩をふってフライパンで軽く焼く。
- ④お皿にスクランブルエッグ、かぼちゃ、きゅうりを盛り合わせる。

みそ汁

▶材料(4人分)

木綿豆腐 80g
下準備 水を切って1cm角に切る
カットわかめ 8g
細ねぎ 12g
下準備 小口切りにする
だし汁 120cc
合わせ味噌 小さじ4

▶作り方

- ①だし汁にわかめと豆腐を入れ、さつと煮る。
- ②①に味噌をとき入れて余熱で仕上げる。
- ③②をお椀に入れて細ねぎをのせる。

牛乳

▶材料(4人分)

牛乳 800cc

小松菜と厚揚げのみそ汁とハムエッグ

津山保健所管内栄養改善協議会

ハムエッグが好きな子どもの朝ごはんです。ビタミン・ミネラルが豊富です。これで午前中の学習・運動はOK!



栄養成分 (1人分)

エネルギー

680kcal

たんぱく質

27.0g

脂質

21.0g

炭水化物

91.0g

食塩相当量

3.3g

梅さつまごはんと小松菜の卵の花和え

勝英栄養改善協議会

一日の始まりに元気のもとがいっぱい詰まった彩りのよいメニューです。勝英地域の栄養委員がすすめているさつまいもなどの地産地消の産物を使っていて、ビタミン・鉄分・カルシウムがとれます。



栄養成分 (1人分)

エネルギー

516kcal

たんぱく質

18.0g

脂質

10.2g

炭水化物

91.7g

食塩相当量

2.3g

おむすび (2種)

- ▶材料 (4人分)
- ごはん 400g
 - 梅肉 中2個分
 - 青じそ 4枚
 - 下準備 せん切り
 - 焼きのり 4枚

- ごはん 400g
- 黒ごま 1g
- 塩 少々
- 焼きのり 4枚

- ▶作り方
- ①ごはんを梅肉、青じそを混ぜておむすびを作り、焼きのりを巻く。
 - ②ごはんをおむすびにして黒ごまをつけ、焼きのりを巻く。

小松菜と厚揚げのみそ汁

- ▶材料 (4人分)
- 小松菜 120g
 - 厚揚げ 120g
 - 下準備 湯を通し油抜き
 - だし汁 3カップ
 - 合わせ味噌 40g

- ▶作り方
- ①温めだし汁に小松菜、厚揚げを入れ、しばらく煮てから味噌で味付けする。

果物

- ▶材料 (4人分)
- オレンジ 180g

- ▶作り方
- ①食べやすく切って盛る。

ハムエッグ

- ▶材料 (4人分)
- 卵 4個
 - ロースハム 4枚
 - 下準備 半分に切る
 - 油 2g
 - 塩・こしょう 少々
 - サラダ菜 20g

- ▶作り方
- ①フライパンを温め油を敷き、卵を割り入れる。水少々を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
 - ②卵のそばでハムを焼く。
 - ③皿にハム、目玉焼きを盛り、サラダ菜を添える。

牛乳

- ▶材料 (4人分)
- 牛乳 720g

梅さつまごはん

- ▶材料 (4人分)
- 米 2カップ
 - 下準備 (a)前日に洗い、適量の水を加えておく
 - 水 2と1/4カップ
 - 梅干しの梅肉 12g
 - 下準備 種を取り、みじん切りにする
 - さつまいも 100g
 - 下準備 1cm角に切り、水にさらす
 - 薄口しょうゆ 小さじ1
 - みつば 20g
 - 下準備 2cm長さに切る
 - もみのり 適量

- ▶作り方
- ①(a)にしょうゆ、梅干し、水を切ったさつまいもを加えて炊く。
 - ②炊きあがったごはんにみつばを混ぜる。
 - ③②のごはんをお茶碗に盛り、もみのりをのせる。

小松菜の卵の花和え

- ▶材料 (4人分)
- 小松菜 200g
 - 下準備 ゆでて絞って2cmの長さに切る
 - ちくわ 30g
 - 下準備 小口切りにする
 - 卵の花(おから) 80g
 - ごま油 小さじ2
 - 酢 小さじ2
 - みりん 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ2
 - プチトマト 12個

- ▶作り方
- ①鍋にごま油を熱して卵の花を炒り、酢、みりん、しょうゆを加えてさらさらになるまで炒める。
 - ②小松菜、ちくわを加えて卵の花を①であえる。
 - ③器に盛りつけてプチトマトを飾る。

みそ汁

- ▶材料 (4人分)
- 油揚げ 1/2枚
 - 下準備 2cm長さの短冊切り
 - 豆腐 100g
 - 下準備 1cmの角切り
 - ねぎ 15g
 - 下準備 小口切り
 - だし汁 3カップ
 - 味噌 大さじ2

- ▶作り方
- ①鍋にだし汁を煮立て、油揚げ、豆腐を入れて煮る。
 - ②①に味噌を入れ、ねぎを散らす。



プチトマト入りオムレットと夏野菜のみそ汁

岡山市栄養改善協議会

トマト・かぼちゃ・オクラ・なすなどの旬の野菜を献立に多く取り入れました。旬の食べ物は安価で栄養価も高いので、家庭でも積極的に使って欲しいと思います。



栄養成分 (1人分)

エネルギー

611kcal

たんぱく質

19.6g

脂質

19.5g

炭水化物

82.5g

食塩相当量

1.4g

プチトマト入りオムレット

▶材料 (4人分)

卵 5個
 プチトマト 15~20個
 たまねぎ 1/2個
 塩・こしょう 少々
 プロセスチーズ 20g
 [下準備] 角切り
 オリーブ油 (または植物油) 大さじ2と1/2
 パセリ 少々
 ブロccoli 100g
 [下準備] 小房に分けて塩茹でする
 レタス 80g
 [下準備] 適当な大きさにちぎる

▶作り方

- ①ボールに卵を割り入れ塩・こしょうを加え、はしで4~5回かき混ぜ、4等分にする。
- ②プチトマトはヘタを取り、半分にする。たまねぎは薄く切っておく。
- ③フライパンに大さじ1/2の油を熱し、たまねぎ・プチトマトを入れ炒め、塩こしょうする。4等分して①のボールに加える。

- ④再びフライパンに残りの油を入れて熱し、③をいっしょに流し入れる。上にチーズを振り入れる。

- ⑤④を木べらでひと混ぜし、半熟程度に火が通ったら適当な形に整え、器に移す。

- ⑥パセリのみじん切りを上からちらし、ブロッコリー・レタスを付け合わせる。(好みでケチャップをかけてもよい)

果物

▶材料 (4人分)

デラウエア 200g

▶作り方

- ①4等分する。

夏野菜のみそ汁

▶材料 (4人分)

かぼちゃ 120g
 [下準備] 小さめの角切り
 なす 40g
 [下準備] 小さめの角切り
 オクラ 2本
 [下準備] 小口切り
 たまねぎ 1/2個
 [下準備] 縦半分切り
 にんじん 40g
 [下準備] 短冊切り
 油揚げ 20g
 [下準備] 油抜きし、短冊切り
 木綿豆腐 80g
 [下準備] 小さめの角切り
 だし汁 カップ3
 中味噌 40g

▶作り方

- ①だし汁で野菜(オクラ以外)、油揚げを煮る。
- ②野菜が煮えたら豆腐を加え、味噌をとき入れ、オクラを入れる。

鮭のズッキーニ添えとカラフルサラダ

倉敷市栄養改善協議会



栄養成分 (1人分)

エネルギー

688kcal

たんぱく質

29.3g

脂質

14.9g

炭水化物

106.5g

食塩相当量

3.4g

朝食はやっぱり、ごはんのみそ汁!今回はすこしおしゃれにアレンジしてみました。家庭菜園でもできるズッキーニを使い、とれたての味をどうぞ。ズッキーニはたんぱく質の食品とあわせるととてもおいしいです。食欲をそそるカラフルサラダは大豆が入っています。しっかりよく噛んで脳を活性化しましょう!

ごはん

▶材料 (4人分)

米 3合
 [下準備] 米は洗っておく
 オートミール 大さじ1と1/2

▶作り方

- ①炊飯器に米・オートミール・水(オートミール分の水を加える)を入れて炊く。

おぼろ汁

▶材料 (4人分)

おぼろ昆布 8g
 たまねぎ 80g
 [下準備] くし形切り
 ねぎ 大さじ1と1/2
 [下準備] 小口切り
 白味噌 20g
 だし汁 3カップ
 [下準備] だしをとっておく

▶作り方

- ①だし汁にたまねぎを入れて煮る。
- ②煮えたら削り昆布を入れ、白味噌とねぎを入れる。沸騰する直前に火を止める。

鮭のズッキーニ添え

▶材料 (4人分)

塩鮭 4切(200g)
 ズッキーニ 400g
 油 小さじ2
 しょうゆ 大さじ1と1/3
 こしょう 少々
 かつおぶし 5g

▶作り方

- ①塩鮭はグリルで焼く。
- ②ズッキーニもグリルで少し柔らかくなるまで焼く。6mm程度の輪切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒める。こしょうをふり、最後にしょうゆを落としかからめ、かつおぶしをふる。
- ④皿に塩鮭を盛り、ズッキーニを添える。

カラフルサラダ

▶材料 (4人分)

大豆(水煮) 150g
 [下準備] さっと茹でする
 ミックスベジタブル 150g
 [下準備] さっと茹でする
 マヨネーズ 大さじ1強
 塩 1.5g
 こしょう 少々
 きゅうり 80g
 トマト 120g
 サラダ菜 60g

▶作り方

- ①ミックスベジタブル・大豆をマヨネーズであえ、塩・こしょうで味を調える。
- ②きゅうりは斜め切り、トマトはくし形に切る。
- ③皿にサラダ菜を敷き、①②を盛りつける。