



栄養士さんが教える『栄養バランス食』



～主食・主菜・副菜をそろえましょう～

肝付町はメタボリックシンドロームの該当者が県内43市町村中ワースト5位です。食べ過ぎはもちろん、栄養バランスの偏った食事でも内臓脂肪が蓄積する原因のひとつです。私たちの身体は食べたものでできています。主食・主菜・副菜をそろえ、元気に動ける身体づくりを心がけましょう。

〔エネルギー：432kcal 脂質：11.1g〕
〔たんぱく質：22.8g 食塩：2.6g〕



✂️雑穀ごはん

材料（1人分）

米・・・・・・・・・・ 50g
雑穀・・・・・・・・・・ 10g

（炊いたご飯で110g分）

✂️さば缶と高野豆腐の含め煮

★さば缶、高野豆腐は備蓄ができるたんぱく源！
体に必要な栄養素がたっぷり入っています。

材料（1人分）

さば缶・・・・・・・・・・ 50g
高野豆腐・・・・・・・・ 1/2枚（7g）
ごぼう・・・・・・・・・・ 30g
しいたけ・・・・・・・・ 1枚
いんげん・・・・・・・・ 10g
にんじん・・・・・・・・ 20g
だし汁・・・・・・・・・・ 150cc
しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1/2

作り方

- ①高野豆腐はもどして水気をきり、1/2に切る。
- ②ごぼうは3cmくらいに切り、水にさらす。
- ③しいたけはもどしておき、もどし汁はだし汁として使う。
- ④人参は短冊に切る。
- ⑤だし汁、さば缶を汁ごと入れ、ごぼう、しいたけ、人参を煮る。
- ⑥調味して高野豆腐を加える。

✂️水菜と切り干し大根のごまあえ

材料（1人分）

水菜・・・・・・・・・・ 50g
切干大根・・・・・・・・ 5g
A〔ごま油・・・・・・・・ 小さじ1/3
すりごま・・・・・・・・ 小さじ1/2
レモン汁・・・・・・・・ 小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1/2〕

作り方

- ①水菜は2～3cmに切る。
- ②切干大根は水で洗ってひたひたの水で3～4分煮ておく。
- ③Aを合わせて材料と和える。

✂️ひじきと人参のさっと炒め

材料（1人分）

ひじき・・・・・・・・・・ 3g
にんじん・・・・・・・・ 10g
にら・・・・・・・・・・ 5g
サラダ油・・・・・・・・ 少々
A〔みりん・・・・・・・・ 小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1〕

作り方

- ①ひじきはもどして水気をきっておく。
- ②にんじんは千切りにする。
- ③にらは3cmくらいに切っておく。
- ④油をフライパンに熱し、①②を炒める。
- ⑤Aを入れて調味する。
- ⑥にらを加える。