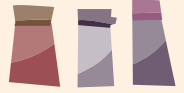




栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～ “バランスよく食べる” 方法～

よく「食事の偏りをなくしましょう」「バランスよく栄養をとりましょう」等という言葉に耳にしますが、どのようにすれば良いかわかりにくくはないでしょうか。

バランスよく食べる方法としては、主食（ご飯、パン、麺類等）、主菜（たんぱく質をメインとしたおかず）、副菜（野菜、海藻、きのこ類）を組み合わせるとよく、偏りがなくなることによって生活習慣病の予防にもなります。ぜひ実践してみましょう。



✂️ごはん

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・ 280g

エネルギー：610kcal 脂質：15.1g
たんぱく質：31.6g 食塩：2.6g

✂️豚肉と大豆のクリーム煮

材料（4人分）

豚ヒレ肉・・・・・・・・ 280g	煮大豆・・・・・・・・ 140g
玉ねぎ・・・・・・・・ 200g	ブロッコリー・・ 120g
スキムミルク・・ 40g	片栗粉・・・・・・・・ 20g
バター・・・・・・・・ 20g	スープ・・・・ 800cc
塩・・・・・・・・ 4g	こしょう・・・・ 少々

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。
- ③玉ねぎはくし方に切る。
- ④フライパンにバターを熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。
- ⑤スープを入れ加熱する。
- ⑥煮大豆、スキムミルクを入れる。
- ⑦塩こしょうで調味してブロッコリーを入れる。

✂️果物

材料（1人分）

あまなつ・・・・・・・・ 400g

✂️ほうれん草のおろし和え

材料（4人分）

ほうれん草・・・・ 200g	大根・・・・・・・・ 200g
赤ピーマン・・・・ 20g	酢・・・・・・・・ 30cc
砂糖・・・・・・・・ 10g	塩・・・・・・・・ 3g

作り方

- ①ほうれん草は茹でて2cmくらいに切り、水気をきる。
- ②大根はすりおろす。
- ③赤ピーマンは茹でて細切りにする。
- ④①②③を甘酢で和える。

✂️深ねぎのマリネ

材料（4人分）

深ねぎ・・・・・・・・ 200g															
<table border="0"> <tr> <td> <table border="0"> <tr> <td>①</td> <td>ワインビネガー・・ 40cc</td> <td>②</td> <td>フレンチマスタード・・ 12g</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>塩・・・・・・・・ 1.2g</td> <td>③</td> <td>こしょう・・・・ 少々</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>サラダ油・・・・ 12g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </td> <td></td> </tr> </table>	<table border="0"> <tr> <td>①</td> <td>ワインビネガー・・ 40cc</td> <td>②</td> <td>フレンチマスタード・・ 12g</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>塩・・・・・・・・ 1.2g</td> <td>③</td> <td>こしょう・・・・ 少々</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>サラダ油・・・・ 12g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	①	ワインビネガー・・ 40cc	②	フレンチマスタード・・ 12g	②	塩・・・・・・・・ 1.2g	③	こしょう・・・・ 少々	③	サラダ油・・・・ 12g				
<table border="0"> <tr> <td>①</td> <td>ワインビネガー・・ 40cc</td> <td>②</td> <td>フレンチマスタード・・ 12g</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>塩・・・・・・・・ 1.2g</td> <td>③</td> <td>こしょう・・・・ 少々</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>サラダ油・・・・ 12g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	①	ワインビネガー・・ 40cc	②	フレンチマスタード・・ 12g	②	塩・・・・・・・・ 1.2g	③	こしょう・・・・ 少々	③	サラダ油・・・・ 12g					
①	ワインビネガー・・ 40cc	②	フレンチマスタード・・ 12g												
②	塩・・・・・・・・ 1.2g	③	こしょう・・・・ 少々												
③	サラダ油・・・・ 12g														

作り方

- ①深ねぎは5cmくらいの長さに切り、鍋にならべて、かぶるくらいの水を入れて煮る。
- ②柔らかく煮えたら水を切る。
- ③Aを混ぜてマリネ液を作る。
- ④③に②を入れ、しばらくおく。

