

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～栄養バランスのとれた食事作りとは～

栄養バランスの偏りをなくすには、「主食」「主菜」「副菜（2品）」をそろえることが大切です。

今回のメニューでいうと、「主食＝雑穀ごはん」「主菜＝豚しゃぶ肉と野菜盛り」「副菜（2品）＝もやしのナムル、人参とひじきの炒め物」です。

元氣な身体を作るのはもちろん、生活習慣病を予防することにもつながります。

私たちの身体は食べたものでできています。毎日の食事をおろそかにせず、バランスよく食べることをこころがけましょう。

エネルギー：494kcal 脂質：14.2 g
たんぱく質：24.9 g 食塩：2.4 g



✂️ 雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200 g 雑穀……………20 g
※この分量で炊飯すると、一人分の炊きあがりご飯量は約120gです。

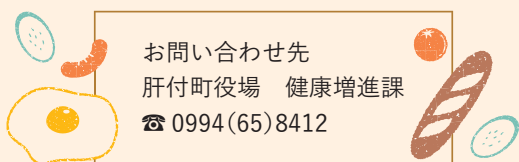
✂️ 豚しゃぶ肉と野菜盛り

材料（4人分）

豚しゃぶ肉 ……280 g	タレの材料
しょうが …… 少々	おろしにんにく… 10 g
ゆで大豆…………120 g	酢…………… 30cc
レタス…………… 80 g	砂糖…………… 10 g
なす……………200 g	食塩…………… 3g
玉ねぎ…………… 40 g	
カラーピーマン 20 g	

作り方

- ①豚しゃぶ肉はしょうがと一緒に茹でる。
- ②なすは半月切りのスライスにして加熱しておく。
- ③ゆで大豆は熱湯にくぐらせておく。
- ④レタスは一口大にちぎり、玉ねぎはスライスする。
- ⑤カラーピーマンは種子を取り、茹でて細く切っておく。
- ⑥豚しゃぶ肉と玉ねぎとタレを和える。
- ⑦器にレタス、なすを盛り、⑥をのせ、大豆とカラーピーマンをちらす。



✂️ 人参とひじきの炒め物

材料（4人分）

人参…………… 120 g ひじき（戻し） ……40 g
にら…………… 20 g みりん…………… 20cc
しょうゆ …… 12cc 油…………… 適宜

作り方

- ①人参は千切り、にらは2cmの長さに切る。
- ②戻したひじきと①を炒め、みりんとしょうゆで味を調える。

✂️ きゅうりともやしのナムル

材料（4人分）

きゅうり …… 80 g	もやし …… 160 g
タレの材料	
酢…………… 15cc	砂糖…………… 5g
塩…………… 1.5 g	しょうゆ…………… 8cc
ごま油…………… 8g	

作り方

- ①きゅうりは千切りにし、もやしは茹でておく。
- ②きゅうりともやしをタレで和える。

✂️ 果物

材料（4人分）

すいか……………400 g