

# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



## ～主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく～

私たちの体は食べたものでできています。体をつくり、維持していくための必須の栄養素を摂るには「主食（炭水化物）」「主菜（たんぱく質）」「副菜（野菜、きのこ、海藻類）」をそろえて食べることが大切です。栄養のとりすぎ・不足による“偏り”は生活習慣病等の原因になります。そして、食事を大切にすることは、生涯を通じて一つしかない体を大切にすることに繋がります。バランスの良い食事を心がけ、体の調子をとのえましょう。

エネルギー：451kcal	脂質：7.1 g
たんぱく質：23.9 g	食塩：2.1 g

## ✂️ 青菜ごはん

材料（4人分）

ごはん……………600 g	青菜……………40 g
ちりめんじゃこ…12 g	みりん……………8 g

### 作り方

- ①青菜は茹でて小さく切る。
- ②ちりめんじゃこはから炒りしてみりん調味する。
- ③ごはんは①②を加える。

## ✂️ 白菜とシーフード、豚肉の中華スープ

材料（4人分）

白菜……………280 g	豚もも薄切り……………80 g
人参……………80 g	鶏ガラスープ……………200cc
きくらげ……………20 g	塩……………2.5 g
えのき……………40 g	こしょう……………少々
ねぎ……………40 g	片栗粉……………20 g
おろし生姜……………少々	ごま油……………小さじ1
シーフードミックス……………200 g	

### 作り方

- ①白菜はそぎ切り、人参は薄切り、えのきは1/2、ねぎは斜め切り、きくらげは千切りにする。
- ②シーフードミックスは塩水と片栗粉に入れて洗う。
- ③ごま油を熱し、豚肉、シーフードミックスを炒める。
- ④①を入れて炒める。
- ⑤④に鶏ガラスープを加えて煮る。
- ⑥塩、こしょう、生姜を加えて味をととのえる。



## ✂️ 白菜の浅漬け

材料（4人分）

白菜……………200 g
切り昆布……………8 g

### 甘酢の材料

酢……………15cc
砂糖……………5 g
塩……………1.5 g

### 作り方

- ①白菜はざく切りにする。
- ②①に切り昆布、甘酢を入れてしばらく漬ける。

## ✂️ ほうれん草のくるみ和え

材料（4人分）

ほうれん草……………200 g	A {	くるみ……………12 g
		味噌……………8 g
		砂糖……………4 g
		みりん……………8 g

### 作り方

- ①ほうれん草は茹でて水切りし、2cm長さに切る。
- ②調味料を合わせて①と和える。

## ✂️ ブロッコリーのみぞれ和え

材料（4人分）

ブロッコリー……………200 g
大根……………120 g

### 甘酢の材料

酢……………10cc
砂糖……………4 g
塩……………1 g

### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②大根はすりおろす。
- ③①②を甘酢で和える。



お問い合わせ先  
肝付町役場 健康増進課  
☎ 0994(65)8412