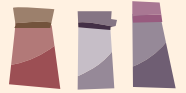




栄養士さんが教える『栄養バランス食』



〔エネルギー：528kcal 脂質：12.4 g
たんぱく質：19.9 g 食塩：1.4 g〕

～私たちの身体は食べたもので出来ています～

栄養バランスを整える基本は「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」をとることです。これらは必要不可欠な栄養素なので、偏りによって不足が生じると身体を上手く維持していくことが出来ません。

私たちの生活の基本は元気な身体があることです。日々の食事をおろそかにせず、バランスよく食べることを心がけましょう。



とうもろこしご飯

材料（4人分）

ごはん・・・1.5合 とうもろこし・・・10g

ミネストローネ

材料（4人分）

鶏むね肉・・・240g
かぼちゃ・・・120g
人参・・・40g
玉ねぎ・・・80g
キャベツ・・・80g
だし汁・・・400cc
にんにく・・・少々
生姜・・・少々
オリーブオイル・・・小さじ1
トマト缶・・・200g
ケチャップ・・・40g
こしょう・・・少々
パセリ・・・少々

作り方

- ①野菜は一口大に切っておく。
- ②鶏むね肉はそぎ切りにする。
- ③鍋に薄切りにしたにんにく、生姜、オリーブオイルを入れ加熱する。
- ④①②を入れ、だし汁を入れて煮る。
- ⑤トマト缶、ケチャップ、こしょうを入れる。
- ⑥鍋に盛り、パセリをのせる。

きのここと筍のうま煮

材料（4人分）

きのこ・・・80g しょうゆ・・・8g
たけのこ・・・120g だし汁・・・120cc
みりん・・・20g

作り方

- ①きのこは石づきをとり、ほぐす。
- ②たけのこは薄切りにする。
- ③鍋にきのこを入れ、みりんを入れて加熱する。
- ④だし汁、たけのこを入れて煮る。
- ⑤しょうゆを加えて汁気がとぶまで加熱する。

ピーマンのごま和え

材料（4人分）

ピーマン・・・160g すりごま・・・2g
かつお節・・・1g 酢・・・15cc
砂糖・・・6g 塩・・・1.5g

作り方

- ①ピーマンは種子をとり、細切りにし、茹でて水気をきっておく。
- ②①にすりごま、かつお節、調味料を入れて和える。

玉ねぎのカレーピクルス

材料（4人分）

玉ねぎ・・・120g カレー粉・・・1g
酢・・・12cc 砂糖・・・5g
塩・・・1.2g

作り方

- ①玉ねぎはくし型に切り、水にさらして水気をきる。
- ②ビニール袋にカレー粉、甘酢を入れ、①を加えてしばらく漬け込む。

