

ヘルスマイト中央研修会

～主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスよく食べましょう～

1、りんご風味のしょうが焼き

材料	4人分
豚もも肉薄切り	8枚 (320g)
りんご	1/2 個
A	しょうが (すりおろし) 大さじ1・1/2
	酒 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ2
	片栗粉 大さじ1
サラダ油	大さじ1

- ① りんごは皮つきですりおろす。
- ② ポリ袋に豚肉、A、を入れ軽くもみ、1時間くらい漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を両面焼く。



2、きのこの豆乳味噌スープ



材料	4人分
エリンギ	100g
しめじ	100g
生しいたけ	2 個
玉ねぎ	1/2 個
水	400 ml
コンソメ	1 個
豆乳	300 ml
味噌	大さじ1
パセリ	少々
こしょう	少々

- ① エリンギは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとってばらばらにする。生しいたけと玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①の材料と水、コンソメを入れて火にかける。煮立ったら弱火にして5分ほど煮込む。
- ③ 火を止めて味噌を溶き、豆乳を加え、沸騰させない程度に弱火にかけ、味を見てこしょうで味を調える。
- ④ 器に注ぎ、パセリをふる。

3、大根と人参のしゃっきりサラダ

材料	4人分
大根	200g
人参	50g
かちりじゃこ	10g
ごま油	小さじ1
油揚げ	1 枚
ドレッシング	
	玉ねぎ 1/4 個
	酢 大さじ2
	しょうゆ 大さじ2
	ごま油 大さじ1・1/3
	塩、こしょう 各少々

- ① 大根、人参は皮がきれいなら皮ごとせん切りにし、水に漬けてパリッとさせ、しっかり水気をきる。
- ② かちりじゃこはフライパンにごま油を入れ、炒めておく。続けて、油揚げを両面をぱりっとするまで焼き、せん切りにする。
- ③ ドレッシングは玉ねぎをすりおろし、調味料と混ぜ合わせる。
- ④ 器に①を盛って油揚げをのせ、ドレッシングをかける。



4、さつまいの蒸しようかん

材料	4人分
さつまい	150g
ゆであずき (加糖)	150g
米粉	大さじ5
はちみつ	大さじ1/2
牛乳	大さじ2~3

- ① さつまいは皮つきで5~7mm角に切る。材料全部をボールに入れて混ぜる。まとまったら、ラップにのせて空気が入らないように棒状にする。
- ② 電子レンジで6分(800W)加熱し、冷めてから好みの太さに切る。

コンビニ食や市販総菜を上手に活用するポイント

コンビニ・惣菜は様々な種類があり、忙しい時や一人で食事をする際にはとても便利です。しかし、高エネルギー、高塩分、野菜が少ないという傾向も事実。上手に組み合わせたり、選んで食べましょう。

ポイント①
主食・主菜・副菜を目安に栄養バランスを整えましょう

ポイント②
1食の適量を知り、栄養成分表示を参考に、エネルギーや塩分をチェックしましょう

ポイント③
牛乳・乳製品、果物も取り入れましょう



	一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
1	りんご風味のしょうが焼き	226	13.9	7	0.7
2	きのこの豆乳味噌スープ	65	4.1	19	1.1
3	大根と人参のしゃっきりサラダ	91	2.1	38	1.3
4	さつまいの蒸しようかん	177	2.5	29	0.1