

もくじ

主菜・副菜料理

- 1 フライパンで肉じゃが
- 2 チキンと野菜きのこのオーブン焼き
- 4 白身魚のカルパッチョ
- 5 ポトフ
- 6 ポトフ七変化
- 7 魚と野菜の蒸し物
- 8 豆腐グラタン
- 15 人参のシリシリ



料理の得意なあなたも、
得意でないあなたも
作れるレシピを選んで、
Let's Cooking!
どれもからだにやさしく元気に
なれます。成長期の子どもさん
と一緒に楽しく食卓を囲んで、
朝・昼・夕3食の食事を大切に♡

主菜料理

- 3 魚のカッパグラタン
- 9 納豆オムレツ

副菜料理

- 10 油揚げの和風ピザ
- 11 野菜たっぷり☆大豆のトマト煮
- 12 じゃがいもとトマトの重ね煮
- 13 きゅうりのバンバン漬け
- 14 キャベツのさっぱり和え
- 16 カロチンたっぷり人参サラダ
- 17 かぼちゃときのこの温サラダ
- 18 アボガド&グレープフルーツサラダ
- 19 もやしのスープ
- 20 もずくスープ

デザート・おやつ

- 21 ぷるぷる寒天ヨーグルトゼリー
- 22 おから人参マフィン

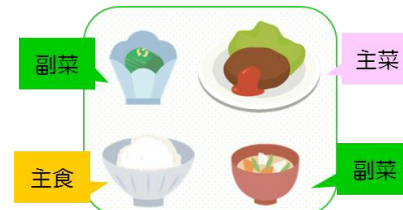


食事バランスガイドの見方

レシピに書いてあるバランスガイドの主食・副菜・主菜等の区分と、1日でもり
たい望ましい量は、下記のとおりです。この表を参考に、材料や調理法、味付け
などを考え、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく料理を組み合わせます。

主食	ごはん・パン・めんなど 1食 男性 2つ 女性 1~1.5つ 幼児1つ (ごはん1つ=100g)	毎食1つ以上とりましょう。 1つ=コンビニおにぎり1個 2つ=めん、大盛りごはん
副菜	野菜・きのこ・いも・海藻など 1日5~6つ (1つ=70g) (幼児は約7割の盛りつけで)	毎食1~2つを目安に 1つ=小鉢の野菜料理 2つ=中皿の野菜料理
主菜	魚・肉・卵料理・大豆製品など 1日3~5つ (幼児は約7割の盛りつけで)	多くならないように注意します。 油や塩分にも注意しましょう。 1つ=卵1個 又は 納豆1パック 2つ=魚料理1人前 3つ=肉料理1人前
牛乳等	牛乳・乳製品 1日2つ	2つ=牛乳コップ1杯
果物	果物 1日1~2つ	1つ=みかん1個又はりんご半分
ひも	菓子・デザート・嗜好飲料 1日200kcal程度まで	楽しく適度に 200kcal のめやす=ビール 500ml、 又は日本酒1合、又はあんぱん又は まんじゅう又はゼリー(1個)

<1回の食事例>



<1日のうちでプラス>



**野菜を毎食たっぷり
とりましょう**

1日にとりたい野菜の目標は
大人で**350g以上**で、幼児は
その約7割です。大人の分量で
野菜 約 70g を副菜1つと
数えますので、**1日5つ**程度
とると良いでしょう。

～ のべおかの子どもの未来の子どもたちの健康を願って～
料理力を上げてHAPPYを手に入れよう♪

のべおかの子どもたちはすくすく元気に
免疫カアップ、おかあさんはお肌ぴちぴち、
おとうさんはスリムになれるかも？！

家族みんなが元気になる
ヘルシーレシピ



延岡地区地域栄養士研究会
平成25年 3月 発行

