

食事バランスガイドって何？

～コマを使いこなしてバランスのよい献立に～



鮭のオーロラソース

材料	4人分	作り方
鮭(1切70g)	3切	① 鮭は、ひとくち大に切り、Aをまぶして10分ほど置く。 小松菜は茹でて水にとり、よく絞ってざく切りにする。
塩	小さじ1/4	
こしょう	適宜	
酒	大さじ1	
小麦粉	大さじ1・1/4	
サラダ油	大さじ1	② ①の鮭の水分をとり、小麦粉をまぶしつける。
マヨネーズ	大さじ1	
ケチャップ	大さじ2	③ フライパンに油を熱し、②の鮭を焼く。
ヨーグルト	大さじ2	
レモン果汁	小さじ1/4	④ Bを混ぜてオーロラソースを作り、油をきった③の鮭と小松菜を入れて和える。
小松菜	120g	
サラダ菜	1/4個	⑤ 皿にサラダ菜をひき、鮭を盛りつける。

一人分

エネルギー:158kcal 塩分:0.8g



キャベツの小袋煮

材料	4人分	作り方
干しいたけ	2g(小1枚)	① 油揚げは半分に切って袋の形に広げて、油抜きをする。
キャベツ	40g	
人参	20g	② しいたけは水で戻し、キャベツ、人参は軽くゆでて、粗いみじん切りにする。
鶏ひき肉	25g	
卵	1/2個	③ かぶの葉は3cmに切る。
油揚げ	1枚	
しいたけだし	140cc	④ 鶏ひき肉に②・③を混ぜ、とき卵を入れてよく混ぜる。
みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ2	⑤ ①に④を詰め、楊子で止める。
しょうゆ	大さじ1	
かぶの葉	20g	⑥ Cを煮立てて⑤を入れ、落し蓋をして15分ほど煮る。
		⑦ 最後にかぶの葉を入れて、さっと煮る。楊枝を取り除き、4等分して2つずつ盛り付ける。(やけど注意)

一人分

エネルギー:67kcal 塩分:0.7g

かぶの味噌汁

材料	4人分
かぶ(葉つき)	160g
人参	60g
だし汁	600cc
味噌(36g)	大さじ2

一人分
エネルギー: 35kcal 塩分: 1.3g

作り方

- ① かぶ、人参はいちょう切り、かぶの葉は2cmに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、人参、かぶを煮る。
- ③ 人参、かぶが柔らかくなったらかぶの葉を入れ、味噌を加える。

みかん牛乳かん

材料	4人分
粉寒天	1g
水	70cc
砂糖	20g
牛乳	170cc
みかん缶	60g(8つ)

一人分
エネルギー: 59kcal 塩分: 0g

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水、砂糖、牛乳を入れて火にかける。かき混ぜながら加熱し、1分ほど沸騰させたら、火からおろす。
- ② ぬらした型にみかん缶を入れ、①を流し入れて冷やし固める。

じゃがいもの梅ドレかけ

材料	4人分
じゃがいも	320g
焼き海苔	1g(1/2枚)
練り梅	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1
米酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1
めんつゆ	大さじ1

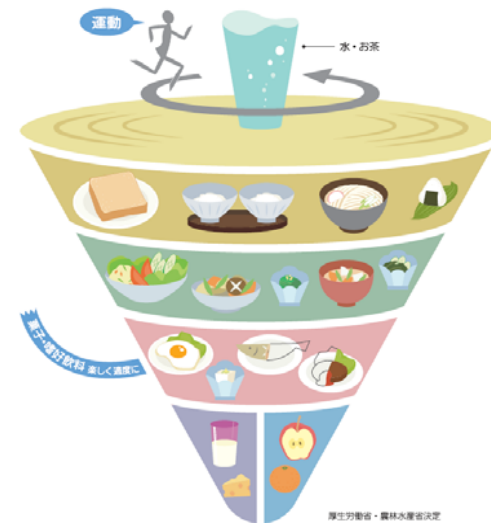
D

作り方

- ① じゃがいもは極細い千切りにして水にさらす。(2~3回 水を替える)
- ② 熱湯でさっと茹で、ざるにあけて冷ます。
- ③ Dを混ぜ合わせる。(梅ドレッシング)
- ④ ①をドレッシングで和えて、もみ海苔を散らす。

一人分 エネルギー: 103kcal 塩分: 0.5g

食事バランスガイド



厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドの関連HP(農林水産省)

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

おかずの合計 エネルギー: 319キロカロリー 塩分: 2.8g

主食(ご飯130g) エネルギー: 218キロカロリー 塩分: 0g

合計 エネルギー: 537キロカロリー 塩分: 2.8g