

～ 身近な食材を使って ～  
『食事バランスガイド』の理解を深めてみよう!

本日のメニュー

- ・香味ご飯
  - ・けんちん汁
  - ・青菜のオイマヨサラダ
  - ・鮭のホイル焼き
  - ・グレープフルーツゼリー
- (1人分)



カロリー	脂質	塩分
675 kcal	16.4g	3.7g



香味ご飯 主食 1.5つ



カロリー	脂質	塩分
289kcal	2.3g	1.0g

★材料★ (2人分)

米	1カップ	梅干し	1個(塩分10%のもの)
みょうが	1個	昆布茶	添付スプーン1杯
青じそ	2枚	すりごま	小さじ1

■作り方

- ① 米はといで浸水しておく。(水加減は普通に)
- ② みょうがはみじん切り、青じそは縦半分に切ってからせん切り、梅干しは種を除いてたいておく。
- ③ ご飯を普通に炊き、全ての材料を混ぜ合わせて出来上がり。

けんちん汁 副菜 1つ



カロリー	脂質	塩分
135kcal	6.5g	1.5g

★材料★ (2人分)

豆腐	100g	油揚げ	1/4本
大根	厚さ1cm(約40g)	ごま油	小さじ2
人参	小1/4本(約20g)	〔煮干し	7g
ごぼう	1/8本		水
さつまいも	60g	酒	大さじ1
こんにゃく	1/6枚	塩	小さじ1/4
長葱	長さ5cm(約10g)	醤油	大さじ1/2

## ■ 作り方

- ① 豆腐は軽く水切りし、ペーパータオルに包んで粗くつぶす。
- ② 大根、人参はイチヨウ切り、ごぼうは斜め薄切りにし、さっと水で洗う。  
さつまいもは厚さ 1.5 cmの半月切り、こんにゃくは一口大に切り、下茹でしておく。  
油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切ってから細切りにする。  
長葱は斜め薄切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、大根、人参、ごぼう、こんにゃくを炒める。
- ④ 全体に油がなじんだらだし汁を入れて火にかけ、材料が柔らかくなるまで煮る。  
この時、途中でさつまいもと油揚げを加える。
- ⑤ さつまいもが柔らかくなってきたら調味料を加えて味をととのえ、仕上げに長葱を加える。

### 青菜のオイマヨサラダ 副菜 1つ

カロリー	脂質	塩分
30kcal	2g	0.3g



#### ★材料★ (2人分)

青菜	1/2 株
オイスターソース	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1

## ■ 作り方

- ① 青菜は熱湯で茹で、水にとって水気を絞り、3cm位の長さに切っておく。
- ② ボールにオイスターソースとマヨネーズを混ぜ合わせ、①を加えてさっと和える。

### 鮭のホイル焼き 主菜2つ+副菜0.5つ+乳製品0.5つ

カロリー	脂質	塩分
145kcal	5.6g	0.9g



#### ★材料★ (2人分)

生鮭	2切れ	プチトマト	2個
塩・コショウ	少々	スライスチーズ	1枚
玉ねぎ	小1/2個	ポン酢醤油	適宜
しめじ	1/4パック		

## ■ 作り方

- ① 生鮭は塩・コショウを軽く振っておく。
- ② 玉ねぎは縦に薄切り、しめじは石づきを切り一口大にほぐしておく。  
プチトマトは縦半分に切る。
- ③ アルミホイルに玉ねぎを敷き、その上に鮭をのせ、まわりにしめじをおく。  
鮭の上にプチトマトをおいてその上からスライスチーズをのせてアルミホイルを閉じる。
- ④ フライパンに入れて蓋をし、弱火で15分蒸し焼きにする。
- ⑤ 食べるときに好みでポン酢醤油をかける。

グレープフルーツゼリー 果物1つ



カロリー	脂質	塩分
76kcal	0g	0g

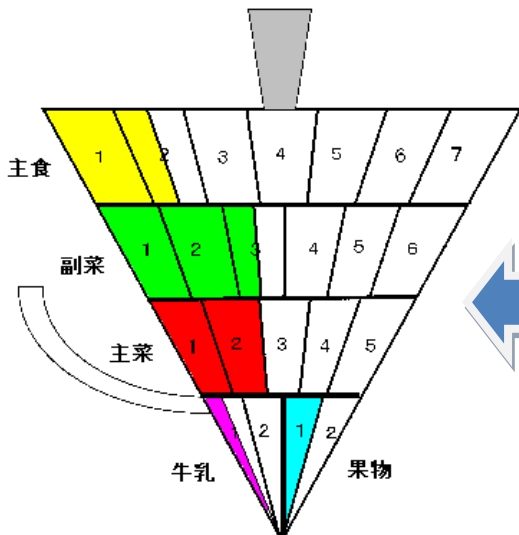


★材料★ (2人分)

グレープフルーツ	1個
水	果肉・果汁と合わせて400ccになるように調整
砂糖	50g
レモン汁	大さじ 1/2
粉寒天	4g

■ 作り方

- ① グレープフルーツはよく洗い、縦半分に切って皮をむき、薄皮をきれいにはがす。  
(果汁が流れ出るのでボウルの中で作業するとよい)  
※外皮を器にするときは、横半分に切り、果肉をスプーンでくり抜く。
- ② ボウルの中の果肉と果汁の分量を量り、400ccに足りない分量の水を計量カップで量る。
- ③ 鍋に②の水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させる。沸騰したら中火にして2分間よく煮溶かす。砂糖を加え、砂糖が溶けたら火を止める。
- ④ ③の粗熱が取れたら①とレモン汁を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。



今日の献立のコマ数は

主食	1.5つ
副菜	2.5つ
主菜	2つ
牛乳・乳製品	0.5つ
果物	1つ