

☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]

エネルギー	604kcal	たんぱく質	30.6g	脂 質	18.2g
カルシウム	266mg	カリウム	1648mg	食塩相当量	2.9g

健康コラム⑨ ～食事のバランスの決め手～

主食・主菜・副菜のそろった献立を心がけることで、栄養バランスがよくなり、エネルギーのとり過ぎを予防できます。

主食：ごはんやパンや麺類は、主食として食べます。

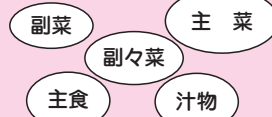
炭水化物の供給源であり、体を動かす元気のもとです。

主菜：肉・魚・卵・大豆及び大豆製品などがいったメインになるおかずです。

たんぱく質の供給源であり、体を作るもとになります。

副菜：野菜やきのこ、海藻などがいったおかずです。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。炭水化物やたんぱく質・脂肪など代謝の吸収をお手伝いする栄養素です。

牛乳・乳製品・果物：骨づくりに欠かせないカルシウムを多く含む乳製品やビタミン類・ミネラル類（カリウムなど）を多く含んでいる果物は、体を作る大切な栄養素です。



◆ごはん 精白米 140g

材料は2人分

大きじ=15ml 小さじ=5ml

◆鯛のポアレ

【材 料】

鯛 (1切れ80g) 2切れ	トマト	60g
塩 小さじ1/6	玉ねぎ	40g
こしょう 適宜	オリーブ油	小さじ1
サラダ油 小さじ1	① バルサミコ酢	小さじ1
	塩	小さじ1/12
	バジル (乾)	適宜

【作り方】

- ① 鯛に塩・こしょうをふる。
- ② 鉄板に油をひき、鯛をのせて200℃のオーブンで適宜裏と表を各7分ずつ焼いて、皿に盛る。
- ③ トマトは5mm角に切り、玉ねぎは粗みじん切りにし、調味料①と混ぜ合わせる。
- ④ ②の鯛に③のドレッシングをかける。

◆グレープフルーツサラダ

【材 料】

アスパラガス	50g	桜えび (乾)	6g
きゅうり	30g	グレープフルーツ	80g

【作り方】

- ① アスパラガスは根元を切り、斜め切りにしてさっと茹でる。きゅうりは輪切りにしておく。
- ② グレープフルーツは外皮・内皮ともに剥ぎ、果汁は、ボウルに受けておき、すべての材料を混ぜ合わせ、器に盛る。

◆すき昆布の田舎煮

【材 料】

刻み昆布	12g	だし汁	60g	砂糖	大きじ2/3
人参	20g	赤唐辛子	適宜	② 酒	大きじ1・1/3
油揚げ	20g			しょうゆ (濃)	大きじ2/3

【作り方】

- ① 刻み昆布は水に浸けて戻して、水気をきっておく。
- ② 人参はせん切り、油揚げは湯通しして、せん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と人参を入れて、火にかける。柔らかくなれば、調味料②を加え、次に昆布と油揚げ、種を取って小口切りにした赤唐辛子を加えて汁気がなくなる位まで煮る。

◆酢味のくず汁

【材 料】

豆腐 (もめん)	60g	だし汁	320ml	しょうゆ (淡)	小さじ1/3
たけのこ (茹で)	20g	片栗粉	大きじ2/3	③ 酢	大きじ1/2
小松菜	20g			塩	小さじ1/12

【作り方】

- ① 豆腐はさいころ切り、たけのこは薄切り、小松菜は2cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁とたけのこを入れて、火にかける。
- ③ ②が柔らかくなれば、調味料③を入れて味付けをし、豆腐を入れて更に煮る。次に、小松菜を入れて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止める。