



R6冬季栄養健康教室



主食・主菜・副菜をそろえて
～バランスのよい食事を～



主食

+



主菜

+



副菜

2品

100g～150gを
目安に調整

元気に体を動かす「エネルギー源」
として欠かせない。不足もとりすぎ
もNG。

肉か魚か卵か大豆製品を
主材料にしたおかず

筋肉や血を作る材料「たんぱく質源」と
なるおかず。なるべく脂肪の少ない部
位を選び、野菜で増量する。

野菜・きのこ・海藻などを
主材料にしたおかずや汁物

小さいおかずや汁物には、ビタミン
やミネラル、食物繊維がとれて低カ
ロリーの食材を活用するのがコツ。

主食

五目おこわ

1人分／ 296kcal、たんぱく質 6.2g、食塩 0.2g

材料（2人分）

- ・精白米 40g
- ・もち米 110g
- ・ごぼう 10g
- ・にんじん 10g
- ・刻み油揚げ 8g
- ・干しひじき 2g
- ・スライス干ししいたけ 2g
- ・干ししいたけの戻し汁 100ml
- ・減塩しょうゆ 10g
- ・料理酒 6g
- ・みりん 6g
- ・砂糖 2g
- ・白ごま、刻み海苔 各適量



（作り方）

- ① お米2種類を洗う。
- ② スライス干ししいたけ・干しひじきは戻しておく。
- ③ ごぼう・にんじんを細かく切る。
- ④ お米2種類を炊飯器に入れ、干ししいたけの戻し汁・調味料を入れた後、通常の1合の目盛りまで水を入れる。
- ⑤ ②と③の具材・刻み油揚げを④に加え炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら刻み海苔・白ごまをお好みの量かけて完成。

主菜

たらとエリンギのカレー焼き

1人分／ 130kcal、たんぱく質 19.8g、食塩 1.0g

材料（2人分）

生たら 2切れ（180g～200g）

エリンギ 1パック（100g）

サラダ油 小さじ1（4g）

しょうゆ 小さじ2（12g）

砂糖 小さじ1（3g）

カレー粉 小さじ1／2（1g）

水 大さじ1（15ml）



（作り方）

- ①タラは長さを2～3等分に切る。エリンギは半分に切り、食べやすい大きさに手で裂く。
- ②フライパンに油を熱し、タラとエリンギを並べる。強めの中火で、ときどき裏返ししながら両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③しょうゆ、砂糖、カレー粉、水を混ぜ合わせ、②のフライパンに加えて水分がなくなるまで煮つめる。器に盛り、完成。

副菜

葉物野菜の香り和え

1人分／ 24kcal、たんぱく質 1.8g、食塩 0.8g

（材料（2人分））

・小松菜 100g

・春菊 25g

・三つ葉 1把

・市販菓子 ゆずのまんま 3g

・白だし 大さじ1

・生姜汁 小さじ1

（作り方）

- ①小松菜、春菊、三つ葉をさっと茹で、冷やす。
- ②生姜はすって汁のみ使う。
- ③柚子はみじん切り、飾り用に細切りにする。
- ④野菜を一口サイズに切り、ボールに入れる。
- ⑤生姜汁小さじ1、白だし大さじ1を入れて和える。



副菜

豆乳みそ汁

1人分／ 39kcal、たんぱく質 3.0g、食塩 0.7g

材料（2人分）

- ・白菜 大きめの葉1／2枚（80g）
- ・だし汁 200g
- ・豆乳 100g
- ・みそ 小さじ1と1／2（9g）



（作り方）

- ①だしをとる。
- ②白菜は細切りにする。
- ③だし汁に白菜を入れ、中火にかけて煮る。
- ④白菜に火が通ったら豆乳とみそを加え、ひと煮立ちしたら火を消す。

デザート

1人分／ 77kcal、たんぱく質 0.1g、食塩 0.0g

りんごのコンポート

材料（2人分）

- ・りんご 1個
- ・きび砂糖 10g
- ・水 25ml
- ・レモン汁 大さじ1／4（4g）



（作り方）

- ①りんごは8等分に切り、皮をむき芯をとる。耐熱容器にりんごを並べ、砂糖をまんべんなくふりかける。水とレモン汁を回し入れる。
- ②ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③りんごを裏返して冷ます。

主食

+

主菜

+

副菜

別盛りビビンバ

1人分／ 552kcal、たんぱく質 20.1g、食塩 1.6g

材料（2人分）

米 1合

【肉そぼろいため】

豚ひき肉 150g

玉ねぎ 1/4個（50g）

おろしにんにく 小さじ1/2

おろししょうが 小さじ1/2

みそ 小さじ2

水 大さじ1/2

砂糖 小さじ1

ごま油 小さじ1

七味とうがらし お好みで



【もやしとチンゲンサイのナムル】

もやし 80g

チンゲンサイ 80g

にんじん 20g

塩 小さじ1/4

ごま油 小さじ1/2

おろしにんにく 1g

白いりごま 小さじ1

（作り方）

①ごはんを炊く。

（肉そぼろ炒め）

②みそを水で溶いておく。玉ねぎは1cm角に切る。

③フライパンにごま油を強めの中火で熱し、ひき肉とにんにく、しょうが、みそ、砂糖入れてざっくりと混ぜ合わせる。

④玉ねぎを加えてさらに混ぜ合わせ、肉に火が通って汁気がほぼなくなるまで炒める。

（もやしとチンゲンサイのナムル）

⑤もやしは洗い水気をきり、チンゲンサイは5cm幅に切る。にんじんを細切りにする。

⑥沸騰させた鍋ににんじんを先に入れ3分茹でそこに、チンゲンサイの茎、葉、もやしの順に入れ1分茹でる。ザルにあげて水気をきる。

⑦ボウルに塩、ごま油、おろしにんにく、白いりごまを混ぜ合わせ、⑥を加えて和える。

⑧炊き上がったご飯、肉そぼろ、ナムルを写真のように盛り、肉そぼろにお好みで七味唐辛子をかけて完成。

副菜

えのき素麺スープ

1人分／ 29kcal、たんぱく質 1.4g、食塩 1.0g

材料（2人分）

えのき 1／2袋（100g）

味付きもずく酢 1パック

だし汁 300ml

昆布 1.5g

かつお節 1.5g

めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1

小ねぎ 1／4本



（作り方）

- ①だしをとる。小ねぎを小口切りにする。
- ②えのきは石づきをとり、1本1本ほぐしていく。
（えのきを素麺のかわりにする）
- ③だし汁にえのきを入れ、1分茹でる。
- ④めんつゆ、もずく酢を全て入れ、さっと煮る。
- ⑤器によそい、小ねぎを散らして完成。

デザート

豆乳和ブラマンジェ

1人分／ 87kcal、たんぱく質 3.4g、食塩 0.0g

材料（2人分）

粉寒天 2g

水 50g

砂糖 大さじ1／2（4.5g）

豆乳 60ml

きな粉 小さじ1弱（2g）

つぶあんこ 30g



（作り方）

- ①鍋に水、粉寒天を入れ中火にかけ、沸騰して1分たったら弱火にして完全に溶かす。
- ②寒天を溶かした鍋に豆乳、砂糖を加えて溶かし、よく混ぜる。
- ③型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④上にきな粉、つぶあんこを盛り付け完成。

主食

ごはん 150g

1人分／ 234kcal、たんぱく質 3.0g、食塩 0.0g

主菜

豚肉と豆もやしフライパン蒸し

1人分／ 277kcal、たんぱく質 19.7g、食塩 1.5g

材料（2人分）

- ・豚ロース薄切り肉 120g
- ・酒 大さじ1／2
- ・塩 小さじ1／4（1.5g）
- ・もやし 120g
- ・豆苗 1／2パック（50g）
- ・水 100ml
- ・酒 大さじ1
- ・ポン酢 大さじ1
- ・ラー油 お好みで



作り方

- ①豚肉は酒と塩を全体にまぶす。
- ②フライパンにもやしを全体に広げ、豚肉を並べて中央に豆苗を置く。水、酒をを回しかけて中火にかけ、ふたをして3分蒸し煮にする。
- ③ポン酢にラー油を入れたタレを作り、②を器に盛り、かけて食べる。

副菜

厚真サンサンおやき

1人分／ 94kcal、たんぱく質 2.9g、食塩 0.2g

材料（2人分・4個）

- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 20g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ほうれん草 20g
- ・牛乳 大さじ1／2
- ・とろけるスライスチーズ 1枚
- ・塩 少なめのひとつまみ
- ・バター 2.5g



【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切って茹でます。
- ② にんじんとほうれん草は茹でてみじん切りにします。
- ③ ①を熱いうちにつぶして、②、片栗粉、牛乳を入れます。
- ④ ③を4等分にし、とろけるスライスチーズを1／4枚を中に入れて丸めます。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、全体に焼き色を付けます。
- ⑥ お皿にうつして、「いただきます」。

副菜

春菊のみそ汁

1人分／ 36kcal、たんぱく質 2.8g、食塩 0.7g

(材料 (2人分))

- ・春菊 2本 (30g)
- ・油揚げ 1/2枚 (25g)
- ・だし汁 300ml
- ・みそ 小さじ1と1/2 (9g)



(作り方)

- ①だしをとる。
- ②春菊は2cm長さに切る。油揚げは縦半分に切り、薄切りにする。
- ③鍋に①とだしを入れて中火にかける。2分ほど煮て、みそを溶き入れる。

デザート

1人分／ 95kcal、たんぱく質 0.1g、食塩 0.0g

りんごのコンポート

材料 (2人分)

- ・りんご 1個
- ・きび砂糖 10g
- ・水 25ml
- ・レモン汁 大さじ1/4 (4g)



(作り方)

- ①りんごは8等分に切り、皮をむき芯をとる。耐熱容器にりんごを並べ、砂糖をまんべんなくふりかける。水とレモン汁を回し入れる。
- ②ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③りんごを裏返して冷ます。