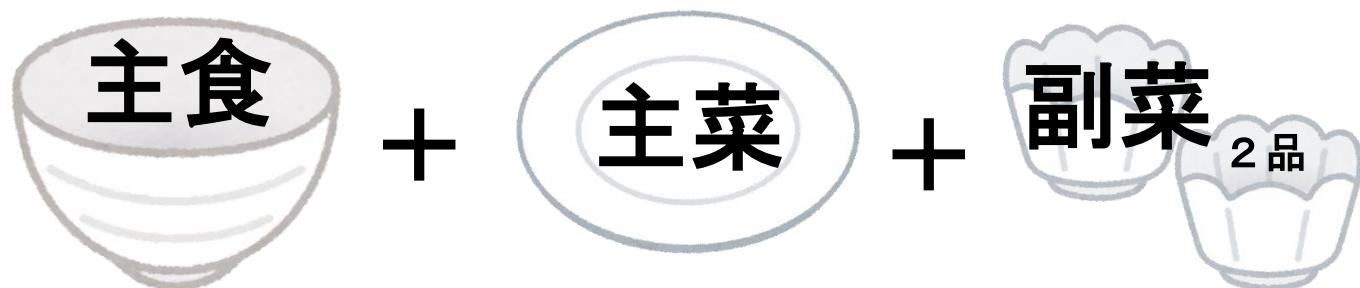


R6夏季栄養健康教室

主食・主菜・副菜をそろえて
～バランスのよい食事を～



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。

タンドリーチキン定食

- ・ ご飯
- ・ タンドリーチキン
- ・ トマトのプチプチサラダ
- ・ ぶどう大福

(1人あたり)

- ・ 熱量 735kcal
- ・ たんぱく質 24.5g
- ・ 脂質 21.5g
- ・ 食物繊維 11.5g
- ・ 野菜量 150g
- ・ 塩分 2.6g

魚のサルサマリネ定食

- ・ ご飯
- ・ 魚のサルサマリネ
- ・ きのこスープ
- ・ きなこ汁粉

(1人あたり)

- ・ 熱量 688kcal
- ・ たんぱく質 26.2g
- ・ 脂質 15.3g
- ・ 食物繊維 7.5g
- ・ 野菜量 155g
- ・ 塩分 2.3g

主食

ごはん 150g

1人分／ 234kcal、たんぱく質 3.0g、食塩 0.0g

主菜

タンドリーチキン



1人分／ 292kcal、たんぱく質 18.8g、食塩 1.1g

材料（2人分）

- ・鶏もも肉 160g
- ・塩 小さじ1/4 (1.5g)
- ・ヨーグルト 50g
- ・カレー粉 大さじ1/2 (3g)
- ・トマトケチャップ 小さじ2 (8g)
- ・しょうが 小さじ1/2 (g)
- ・にんにく 小さじ1/2 (g)
- ・こめ油 小さじ1
- ・サニーレタス 2枚
- ・レモン 2切れ



作り方

- ①鶏肉は筋があれば切り込みを入れ、フォークで皮目に穴をあけ、塩をまぶす。
- ②ジッパー付保存袋などに【A】を入れてよく混ぜ、①を加えて冷蔵庫で30分以上漬ける。
- ③フライパンにこめ油を熱し、汁気がついたまま皮目を下にして、中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し蓋をして、弱火で約5～7分蒸し焼きにする。
- ④鶏肉に竹串を刺して、透明な汁が出たら蓋を取り、出てきた油をキッチンペーパーでふきとりながら、汁気がなくなるまで焼く。
- ⑤粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、皿に盛り、お好みでサニーレタス、レモンを添える。

副菜

トマトのプチプチサラダ



1人分／ 76 kcal、たんぱく質 1.5 g、食塩 0.5 g

材料（2人分）

- ・ トマト 小1個
- ・ 黄パプリカ 1／6個（30g）
- ・ 大葉 2枚
- ・ みょうが 1本
- ・ 押し麦（乾） 大さじ1
- ・ レモン汁 大さじ1
- ・ オリーブオイル 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1／6（1g）
- ・ おろしにんにく 1cm

A



【作り方】

- ①押し麦は沸騰した湯で10分程茹でてザルにあげる。
- ②トマトは1.5cm角切り、黄色パプリカは5mm角に切り、大葉、みょうがは粗くきざむ。
- ③ボウルに【A】を混ぜ合わせて①と②を加えて全体を和える。冷蔵庫で少しおくと味がなじむ。

副菜

セロリといもの塩麴スープ



1人分／ 56kcal、たんぱく質 1.1g、食塩 1.0g

材料（2人分）

- ・セロリ 1／2本（60g）
- ・じゃがいも 1／2個（60g）
- ・水 150ml
- ・オリーブ油 小さじ1／3（2g）
- ・こしょう 少々
- ・塩こうじ 20g

（作り方）

- ①セロリ、じゃがいもは角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油と①を入れさっと炒め、水と塩麴を入れ、火が通るまで煮る。
- ③こしょうで味を整える。

デザート

ぶどう大福



1人分／ 110kcal、たんぱく質 2.7g、食塩 0.0g

材料（5個分）

- ・白玉粉 50g
- ・きび砂糖 25g
- ・水 75g
- ・（打ち粉用）片栗粉 適量
- ・こしあん 100g
- ・種なし巨峰 5粒

（作り方）

下準備 あんこ20gずつ丸めておく。ぶどうはよく洗い、水気を切る。

- ①白玉粉は大きい固まりは出来るだけ潰して、砂糖とよく混ぜる。水を入れて更によく混ぜ合わせる。
- ②電子レンジ600Wで2分。かたまりができ始めているのでよく混ぜる。
- ③更に電子レンジ600Wで1分。よく混ぜ合わせる。
- ④片栗粉を打ち粉にしてバットに広げる。
- ⑤餅の上にも打ち粉して、5等分に切る。
- ⑥あんこを乗せて生地の手端をつまみくっつけ形成する。
- ⑦形成した大福を包丁で少し切り、ぶどうをぐっと挟む。

主食

ごはん 130g

1人分／ 218kcal、たんぱく質 3.3g、食塩 0.0g

主菜

+

副菜



魚のサルサマリネ

1人分／ 255kcal、たんぱく質 17.2g、食塩 1.2g

材料（2人分）

- ・※赤魚 2切れ ※違う魚でもOK！
- ・塩 軽くひとつまみ
- ・黒こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ1（15g）
- ・こめ油 小さじ2（8g）
- ・トマト 1玉（140g）
- ・玉ねぎ 1/4個（50g）
- ・青ピーマン 2個（60g）
- ・オレンジ 1/2個（80g）
- ・酢 大さじ1強（18g）
- ・塩 小さじ1/4（1.5g）
- ・タバスコ 小さじ1/2（2.5g）
- ・オリーブオイル 小さじ1（4g）

A



作り方

- ①赤魚は半分に切る。塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をしっかりまぶす。
- ②トマトは1.5cm角に切り、玉ねぎは薄切りにし水にさらして、しっかり水気を切る。ピーマンは横に薄切りにする。オレンジは皮（薄皮までむく）をむいて小房にする。
- ③ボウルにAと②の具材を合わせて混ぜる。
- ④フライパンに少し多めの油を熱し①を並べて両面焼き色がつくまで揚げ焼きにする。油を切って③に加えてざっくり混ぜて、味がなじむまで漬けて器に盛る。

副菜

きのこスープ



1人分／ 19kcal、たんぱく質 1.2g、食塩 0.9g

材料（2人分）

- ・ぶなしめじ 1/5（20g）
- ・えのき 1/5個（20g）
- ・しいたけ 1個（20g）
- ・水 150ml
- ・コンソメ 小さじ1/3（2g）
- ・塩麴 小さじ2（10g）
- ・こしょう 少々
- ・パセリ 少々

（作り方）

- ①きのこはそれぞれ石づきをとり、ぶなしめじは小房に分け、えのきは2～3等分に切る。しいたけは薄切りにする。
- ②鍋に水、①の具材、コンソメ、塩麴、こしょうをい入れ、火が通るまで煮る。
- ③器に盛り、最後にお好みでパセリをかける。

デザート きなこ汁粉



1人分／ 218kcal、たんぱく質 6.9g、食塩 0.0g

材料（5個分）

- ・豆乳 200ml
- ・きなこ 大さじ2（12g）
- ・きび砂糖 大さじ2
- A { ・片栗粉 小さじ1/3（2g）
- ・水 小さじ2
- ・さつまいも 1/5本（40g）
- ・切り持ち 1個



（作り方）

- ①鍋に豆乳、きなこ、砂糖を入れて中火にかけ、温めながらよく混ぜて溶かす。溶けたらAでとろみをつける。
- ②さつまいもは皮付きのまま6～7mm厚さの輪切りにし、さっと水にさっとくぐらせて、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジに600Wで2分加熱する。
- ③もちは半分に切り焼く。
- ④器に①の汁粉、②、③の具を加える。