

食事のとり方

3つのポイント

ポイント1

欠食せず、3食しっかり食べる

朝



昼



夕



ポイント2

1日2回以上、主食・主菜・副菜
を組み合わせた食事をする

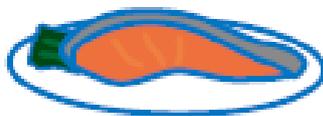
主食

ごはん、パン、麺類など



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など



副菜

野菜、きのこ、海藻など



ポイント3

色々な食品を食べる

色々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

本日のレシピ

きんぴらサンド

材料 (2人分)

食パン (8枚切り) … 2枚

ベーコン… 2枚

ごぼう… 小 1/4本
(40g)

れんこん… 1/4節
(100g)

にんじん… 1/4本
(40g)

青じそ… 2枚

<甘辛しょうゆだれ>

しょうゆ… 大さじ 1/2

みりん… 大さじ 1/2

塩… 少々

バター… 10g

マヨネーズ… 5g

作り方

①ごぼうはたわしでよくこすり、皮むき器で薄く削る。れんこんは薄い輪切りにする。別々のボウルに入れて水に約5分さらし、水気をきる。

②にんじんは細切り、ベーコンは2cm幅に切る。フライパンに入れ、中火で約1分炒める。①、塩、しょうゆ、みりん加え、汁気がほとんどなくなるまで1~2分炒める。火から下ろし、粗熱をとる。

③食パン1枚にバターを塗り、塗った面を上にしそを並べ、2を平たくのせる。その上にマヨネーズをのせる。もう一枚の食パンにバターを塗り、塗った面を下にして重ねる。食べやすい大きさに切る。

里芋トリュフ

材料 (6~8個分)

里芋 (冷凍) … 120g

板チョコ… 30g

砂糖… 大さじ 1

ココアパウダー 適量

作り方

①里芋は耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。

②①が温かいうちによくつぶし、粗く刻んだチョコレートと砂糖を加えて混ぜる。

6~8等分に分け、丸めてココアパウダーをまぶす。