



七福椀

根菜、野菜の入った具だくさんの汁物です



野菜量

110g



1人分142kcal

たんぱく質 12.1g
脂質 4.0g
炭水化物 16.0g
食塩相当量 1.5g

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 … 50g
 - 車えび … 2尾
 - 長芋 … 60g
 - にんじん … 40g
 - かぶ … 60g
 - 蓮根 … 40g
 - ごぼう … 30g
 - 生しいたけ … 2枚
 - 小松菜 … 40g
 - 三つ葉 … 5g
 - ゆず … 少々
 - だし汁 … 350cc
- 調味料
- しょうゆ…大さじ 1/2
 - 塩 … 1g
 - 酒 … 大さじ 1/2
 - <水溶き片栗粉>
 - 片栗粉 …小さじ 1
 - 水 …大さじ 1

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、えびはむき、両方に酒小さじ1を振る。
- ②長芋、にんじん、かぶ、蓮根、ごぼうは小さ目の乱切り。ごぼうは水に5分ほど浸けアクをとる。生しいたけは軸をとり、笠に飾り切りする。
- ③鍋にだし汁と②を入れ火にかけ、煮立ったら鶏肉を加える。
- ④アクをとり、調味料を入れて弱火で野菜を軟らかく煮る。
- ⑤えびを加えひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。
- ⑥小松菜、三つ葉はゆで、2cmに切る。器に⑤を盛りつけ、小松菜、三つ葉、ゆずを飾る。

バランスのよい食事をしまよう！



主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう



いろいろな食品や
料理を食べましょう



1日3食をきちんと
食べましょう



外食・中食する時は
「はちおうじヘルシーメニュー」
を活用しましょう！



ガイドマップを
本庁、各事務所で
配布中

イラスト出典：社団法人 日本栄養士会監修、武見ゆかり・吉池信男編
「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、第一出版、2007

レシピ作成に協力して下さった皆さん

<八王子地域活動栄養士会>・会員数：12名・活動拠点：市内
赤ちゃんから高齢者まで幅広い健康づくりの支援
活動内容：各種料理講習会・食生活相談・離乳食相談・食育講話講座等の実施
市主催イベント参加等・会員の資質向上のための勉強会

<八王子管理栄養士の会 ダイエタリーフレンズ>

市民対象のヘルシー料理教室を主活動に、市主催イベント等に参加。
フリーでは介護、企業、病院施設等での栄養指導を手がける。
活動15年目を迎える。

<学校教育課 学事課&学校給食栄養士の皆さん>

学校給食では子どもたちが、野菜をおいしく、たくさん食べられるメニューを提供
しています。是非作ってみてください。