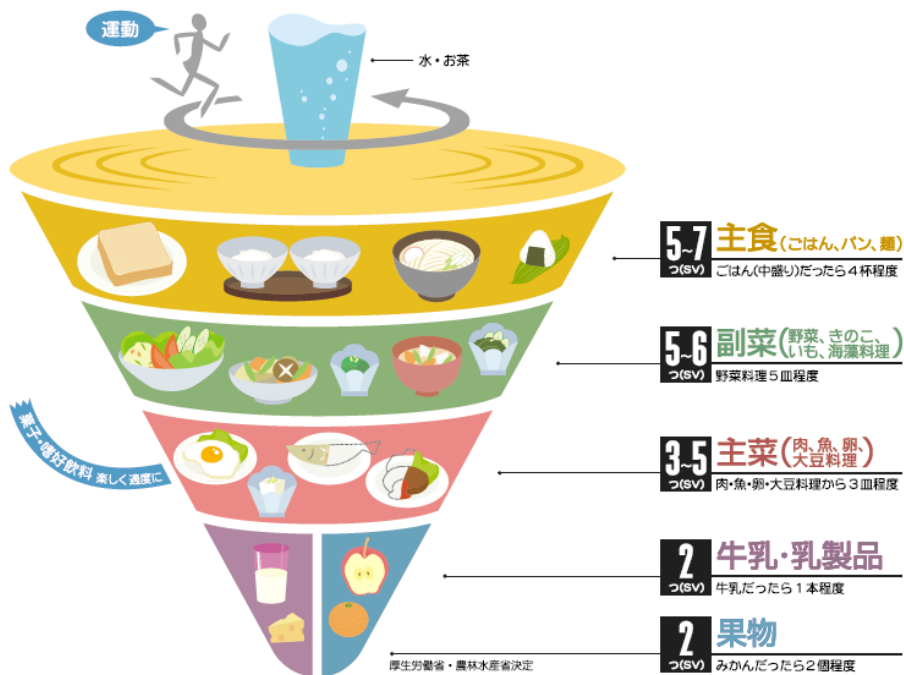




食事バランスガイドを活用しましょう

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを組み合わせるとバランスの良い食事を取りましょう。



目安として、野菜料理の副菜を5つ分食べると、1日分の野菜量を摂取することができます。

【基本型】

1つ=70g

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ	2つ

- ※1つの目安例:
- 主食(ごはん小盛り1杯)
 - 副菜(野菜サラダ1皿)
 - 主菜(目玉焼き1皿)
 - 牛乳・乳製品(牛乳コップ半分)
 - 果物(みかん1個)

しっかり食べよう！野菜350



冬野菜と豆腐のグラタン

米粉を使って簡単ホワイトルーを作りましょう！



野菜量

120g



1人分 246 kcal

たんぱく質 14.7g
脂質 12.3g
炭水化物 20.4g
食塩相当量 1.4g

材料 (2人分)

かぶ … 1個(100g)
にんじん … 1/4本(40g)
ブロッコリー … 60g
しめじ … 30g
ねぎ … 10cm
木綿豆腐 … 100g
米粉(微粒子タイプ) … 大さじ2
牛乳 … 200cc
塩 … 少々
こしょう … 適宜
固形コンソメ … 1/2個
溶けるチーズ … 40g

作り方

- ①かぶ、にんじんは皮をむき一口大に切る。ブロッコリー、しめじは小房に分ける。ねぎは2cmの輪切りにする。
- ②米粉と牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせる。豆腐は1cmの角切りにする。
- ③フライパンに①と水100ccを入れフタをしめ火にかける。沸騰したら中火で約5分蒸し煮にし、②とコンソメを加えてトロミがつくまで混ぜながら火を通す。
- ④耐熱皿に③を入れ、溶けるチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



材料の内容を里芋、じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉などにアレンジもOK!

担当：八王子管理栄養士の会
ダイエターフレンズ