

バランスよく食べていますか？

『**主食**・**主菜**・**副菜**』を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

「主食・主菜・副菜」を組み合わせる食事を、1日2回以上とることが目標です。

主食
炭水化物の供給源
米、パン、めん類などの穀物を主な材料とする料理

主菜
たんぱく質の供給源
魚や肉、卵、大豆製品などを主な材料とする料理

副菜
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源
野菜、いも、豆類（大豆以外）、きのこ、海藻などを主な材料とする料理

それに加えて、牛乳・乳製品、果物を1日1回とると、さらにバランスUP！

1つの料理でも、**主食・主菜・副菜**の食材を使うと、**バランスの良い食事**になります。

例えば…



焼きそば



麺
(主食)



豚肉
(主菜)



野菜
(副菜)

その他にも、こんな料理があります！



ビビンバ



サンドイッチ



中華丼



ロコモコ丼



五目ラーメン

なるほど！
これなら
出来そう！

参考)
林水産省
「考えやってみようみんなでおぼろげなちやうどよい(バランスの良い食事)」
厚生労働省
「おぼろげなちやうどよい SMART LIFE PROJECT」

お問い合わせ先 東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217

タッピーの健康ランチ

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

4月のメニュー

ご飯
豆腐ハンバーグ
コールスロー
白菜とえのきたけのスープ
フルーツサワー



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により、一部変更することがあります。

《本日の栄養価》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	631kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	22.3%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g 未満
野菜の量	167g	100g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。

【お問い合わせ先】
東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



【主食】ご飯160g

【主菜】豆腐ハンバーグ

材料	2人分
A	
鶏ひき肉	120g
木綿豆腐	120g
玉ねぎ	60g
卵	25g(1/2個)
パン粉	6g(大さじ2)
塩・こしょう	少々
顆粒和風だし	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1/2
B	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/4
青じそ	1/2枚
サラダ菜	30g
トマト	1/2個

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、電子レンジで加熱し（600Wで約1分）粗熱をとる。豆腐は水切りする。
- ② ①と残りのAの材料全てボウルに入れ、練り混ぜる。
- ③ ②を小判型に丸める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べ入れ、焼き色をつける。裏替えして蓋をして、弱火で7分程度焼いて火を通す。
- ⑤ Bをよく混ぜ合わせて④に流し込み煮からめる。
- ⑥ 青じそはせん切りにして、ハンバーグの上にのせ、サラダ菜、くし型に切ったトマトと一緒に添える。

【デザート】フルーツサワー

材料	2人分
フルーツミックス缶	100g
カルピス(希釈用)	20ml
サイダー	50ml

【作り方】

- ① フルーツ缶は汁気を切っておく。
- ② 器にカルピス、①を盛り付けて、サイダーをそそぐ。

【副菜】コールスロー

材料	2人分
キャベツ	80g
にんじん	10g
ホールコーン	30g
ツナ缶	20g
A	
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツとにんじんはせん切りにし、塩（分量外）を加えて塩もみをする。しんなりしたら水で洗い水気を絞る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①とコーン缶、ツナ缶を加えて混ぜ合わせ器に盛る。

【汁物】白菜とえのきたけのスープ

材料	2人分
白菜	50g
えのきたけ	20g
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 白菜とえのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と固形コンソメを加え、火にかけて、①を加え、火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

次回のタッピーの健康ランチは
5月13日(水)の予定です

