


食事バランスガイドを参考に、バランスのとれた食生活をスタートしましょう!

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	ごはん ●●	根菜類の味噌汁 ●	ハムとチンゲン菜の炒め物 ●●	ヨーグルト ●	
昼	木の葉丼 ●●●●	白菜の柚子和え ● すまし汁			みかん ●
夕	ロールパン ●	じゃがいものチーズガレット ●● きゅうりのタルタルサラダ ● コンソメスープ	南部どりと じねんこまいたけのトマト煮 ●●●● 		リンゴ ●
合計	4.5 SV 主食 4~6sv GOOD/バランス!	7 SV 副菜 5~6sv GOOD/バランス!	5 SV 主菜 3~5sv GOOD/バランス!	2 SV 牛乳・乳製品 2sv GOOD/バランス!	2 SV 果物 2sv GOOD/バランス!

●印の数でSVの数値を表しています。

●食事バランスガイドとは…●

「何をどれだけ食べたらよいか」をわかりやすくイラストで示したものを、厚生労働省と農林水産省が共同で作成しました。

食育レシピ 南部どりと
じねんこまいたけのトマト煮



日本食育コミュニケーション協会

南部どりとじねんこまいたけのトマト煮…主菜2つ、副菜2つ

南部鶏は、ひよこから、全飼育期間にわたって、抗生物質や合成抗菌剤などは一切使わず、薬のかわりに抗菌能力の高いハーブエキスや納豆菌をエサとして与えている、安心・安全な銘柄鶏です。

材料(4人分)

鶏もも肉約1・1/2枚(350g)、まいたけ1袋、しめじ1袋、玉ねぎ1個、ピーマン4個、ホールトマト缶1缶(400g)、固形コンソメ1個、水1/4カップ、ワイン(赤でも白でも可)大さじ3、砂糖大さじ1、オリーブ油大さじ1、塩少々、こしょう少々

作り方

<下準備>

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ② まいたけは適当な大きさに手で裂き、しめじも小房に分ける。
- ③ 玉ねぎ、ピーマンは2cm角に切る。

<作り方>

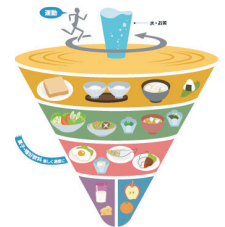
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏肉を両面色よく焼き、②まいたけ、しめじ、③の玉ねぎとピーマンを加えてサッと炒め合わせる。
- ⑤ ④につぶしたホールトマト缶、固形コンソメ、水、ワインを加え、弱火で20分程煮こみ、砂糖、塩、こしょうで味をととのえる。

<台所ワンポイント>

*まいたけ、しめじなどきのこ類は洗わないで調理できます。おいしい栄養素が流れてしまうので、そのまま調理してください。

南部どりと
じねんこまいたけのトマト煮の
栄養価(1人分)

エネルギー	270kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	15.9g
塩分	0.6g



食事バランスガイド

