

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 ●●	ほうれん草としめじのおかか和え ● わかめとたまねぎの味噌汁	焼きししゃも ●	ジンジャーミルク甘酒 ●	
昼	ごはん ●●	トマトスライス ●	牛肉と野菜の炒め物 ●●●● 冷ややっこ ●	キウイヨーグルト ●●	
夕	三輪山勝そうめんのツナと野菜のマヨネーズ醤油和え ●	長芋ステーキ ●  焼きなす ●	カツオのたたき ●		桃 ●
合計	4SV 主食 4~6sv 6000/1500kcal	6SV 副菜 5~6sv 6000/1500kcal	4SV 主菜 3~5sv 6000/1500kcal	2SV 牛乳・乳製品 2sv 6000/1500kcal	2SV 果物 2sv 6000/1500kcal

●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いいか」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。



日本食育コミュニケーション協会

長芋ステーキ …………… 副菜1つ

長芋は加熱の具合によっていろいろな食感が楽しめる食材です。今回は輪切りにしてステーキに仕上げってみました。簡単ですぐにでき、存在感のある1品になります。

材料(4人分)

長芋18cm、塩少々、こしょう少々、米粉適量、
バター20g、しょうゆ大さじ2、削り節小1袋(3g)
ミニトマト8個

作り方

<下準備>

①長芋は1.5cmの厚さに切って皮をむき両面に塩こしょうをし、米粉を薄くつけておく。

<作り方>

- ② 熱したフライパンにバターを溶かし、①の長芋を入れて両面をこんがり焼く。
- ③ ②にしょうゆを加えてからめるように焼く。
- ④ 皿に③を盛り付け、削り節をかけ、ミニトマトを添える。

長芋ステーキの栄養価(1人分)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	4.3g
塩分	0.9g



食事バランスガイド

<台所ワンポイント>

*長時間焼くと歯ごたえがなくなってしまいます。少しシャキシャキ感が残るくらいに焼いてください。余熱で中まで火が通り、ほくほくになります。

