

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 ●●	豆腐と なめたけの 味噌汁	スナック エンドウと ウインナー 炒め ●●	フルーツ ヨーグルト ●●	
● 印の数でSVの数値を表しています。					
昼	ロールパン ●		サーモンと ポテトの 簡単グラタン ●●●	ロイヤル ミルク ティー ●	グレープ フルーツ ●
夕	わかめの 混ぜご飯 ●●	大根と 油揚げの サラダ ● オクラと もずくの スープ	しものさんの 小松菜と 厚揚げの そぼろ炒め煮 ●●●● 		
合計	4SV 主食 4~6sv GOOD/バランス!	6SV 副菜 5~6sv GOOD/バランス!	4SV 主菜 3~5sv GOOD/バランス!	2SV 牛乳・乳製品 2sv GOOD/バランス!	2SV 果物 2sv GOOD/バランス!

● 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。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 しものさんの小松菜と厚揚げのそぼろ炒め煮



日本食育コミュニケーション協会

しものさんの小松菜と厚揚げのそぼろ炒め煮 …………… 主菜2、副菜2

(有)しものファーム(堺市)の地元農家で作られた小松菜を販売しています。水は地下天然水、肥料やたい肥は試作改良を重ね特別配合した有機成分を使用。環境保全型農業により、柔らかくて味が濃く、甘みのある小松菜です。くせのない小松菜はどんな料理にも使える便利な野菜です。

材料 しものさんの小松菜1束、豚ミンチ200g、厚揚げ2枚、春雨(乾)30g、オリーブ油少々、水2カップ、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ6、鶏がらスープの素小さじ2、砂糖大さじ1、おろし生姜少々、ごま油適量

下準備

- ① 小松菜は4~5cmのざく切りにする。
- ② 厚揚げはキッチンペーパーで余分な油を取り、ひと口大に切る。

作り方

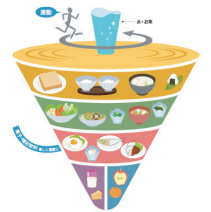
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し豚ミンチを炒める。火が通ったら水、めんつゆ、鶏がらスープの素、砂糖、おろし生姜を加え、煮立たせる。
- ④ ③に①の小松菜を加える。
- ⑤ ④の小松菜がしんなりしたら中火にし、春雨を加え、全体を煮汁に浸し、そのまま2~3分ほど煮て②の厚揚げを加える。
- ⑥ 仕上げに⑤にごま油を回しかける。

<台所ワンポイント>

*ごま油の代わりにラー油をかけてもよいでしょう。

しものさんの小松菜と厚揚げのそぼろ炒め煮の栄養価(1人分)

エネルギー	358kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	23.3g
塩分	2.0g



食事バランスガイド

