

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 ●●	カラフル野菜のおか炒め ● かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ●	目玉焼き ●	キウイ ヨーグルト ●●	
昼	米粉と豆腐のパンケーキ・大阪府大のフリルレタスとアボカドとトマトのサラダ添え ●●● 		じゃがいもと合い挽きミンチのサンエッセン焼肉のたれ炒め ●●	リンゴ酢の牛乳割り ●●	すいか ●
夕	ごはん ●●	焼きしいたけと野菜のポン酢 ● とろろ昆布のお吸い物	さばのキムチ煮・しものさんの小松菜添え ●● 煮豆(市販のもの) ●		
合計	4SV 主食 4~6sv GOOD/バランス!	6SV 副菜 5~6sv GOOD/バランス!	4.5SV 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いいか」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

米粉と豆腐のパンケーキ・大阪府大のフリルレタスとアボカドとトマトのサラダ添え



日本食育コミュニケーション協会

米粉と豆腐のパンケーキ・大阪府大のフリルレタスとアボカドとトマトのサラダ添え …… 主食1、主菜1、副菜1

米粉には、人に必要なアミノ酸がバランスよく含まれています。筋肉や内臓など、体の重要な組織をつくるたんぱく質。そのたんぱく質を構成しているのが、アミノ酸です。

今回はこの米粉に豆腐を混ぜてもちもちのパンケーキを作ってみました。

材料 (4人分)
米粉200g、卵2個、絹ごし豆腐140g、砂糖大さじ2、牛乳140cc、ベーキングパウダー5g、オリーブ油(サラダ油でも可)少々、バター適量、トマト1個、アボカド2個、府大フリルレタス1袋、レモン汁適量、サンエッセン金ごまドレッシング大さじ4

米粉と豆腐のパンケーキ・大阪府大のフリルレタスとアボカドとトマトのサラダ添えの栄養価(1人分)

- エネルギー 284kcal
- たんぱく質 5.6g
- 脂質 1.7g
- 塩分 0.7g



食事バランスガイド

下準備

- ① 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。
- ② トマトはへたを取って、2cm角に切る。
- ③ アボカドは包丁で種を中心に縦にぐるりと切り目を入れ、両手で左右をずらすようにして2つに分ける。種に包丁の刃のつけ根を刺してねじり、種を取り除く。スプーンで皮から果肉をはずし2cm角に切り、ボールに入れてレモン汁をふる。
- ④ フリルレタスは食べやすい大きさにちぎる。

作り方

- ⑤ 豆腐を泡だて器で滑らかになるまで混ぜ、卵・砂糖も加えてさらに混ぜる。
- ⑥ ①の米粉とベーキングパウダーを加え、牛乳も少しずつ入れながら混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を薄く敷き、⑥を流し入れ、弱火で両面を焼く。
- ⑧ 皿に⑦を盛り付け、②③④のトマト、アボカド、フリルレタスを形よく添え、金ごまドレッシングでいただく。

<台所ワンポイント>

- *パンケーキはお好みで、バターやはちみつ、メープルシロップで食べてもよいでしょう。
- *牛乳の代わりに豆乳でもおいしく仕上がります。

