

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	トースト ●		蒸し鶏のサラダ ●●	ヨーグルト ● 紅茶	りんご ●
昼	豚肉の卵とじ丼 ●●●	白菜とジャガイモのスープ ● ミニトマトサラダ ●		カフェオレ ●	
夕	ごはん ●●	すいとん ● イカと野菜の酢味噌和え ●	ぶりのカレー風味照り焼き ●● 		いちご ●
合計	4sv 主食 4~6sv GOODバランス!	5sv 副菜 5~6sv GOODバランス!	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!

●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。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

ぶりのカレー風味
照り焼き



日本食育コミュニケーション協会

ぶりのカレー風味照り焼き …………… 主菜2

出世魚としておなじみのブリは、魚のなかでも濃厚な味わいです。これはたっぷりとのった脂のためで、サンマやサバ以上に多い脂肪には、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)も豊富に含まれています。今回は普通の照り焼きにカレー粉を加えて、一味違った食べ方の提案です。

材料(4人分)

ぶり4切れ、塩少々、こしょう少々、サラダ油大さじ、米粉適量、
たれ〔カレー粉大さじ1、酒大さじ3、みりん大さじ3、
しょうゆ大さじ3、砂糖大さじ1
大根80g、ペビーリーフ1袋

下準備

- ① ぶりは塩こしょうして20分ほどおき、米粉を軽くまぶす。
- ② たれの材料を混ぜあわせておく。
- ③ 大根をおろす。

作り方

- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①のぶりを盛り付けて表になるほうを下にして入れ、こんがり焼いてひっくり返し、裏側もきつね色に焼く。
- ⑤ ④のフライパンの余計な油をペーパータオルで拭き、②のたれを回しかける。
- ⑥ スプーンでたれを回しかけながら、こつてりと煮詰める。
- ⑦ 皿に⑤を盛り、③の大根おろしとペビーリーフを添える。

台所ワンポイント

*お好みでカレー粉を加減してください。

ぶりのカレー風味
照り焼きの
栄養価(1人分)

エネルギー	352kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	20.8g
塩分	1.6g



食事バランスガイド

