

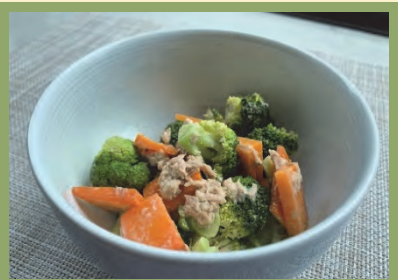
毎食バランスよく食べましょう！

副菜

野菜・海藻・きのこ
などが中心となった料理は、
ビタミン・ミネラル・食物繊維
を多く含み、
体の調子を整えるものになる



冬瓜のきんぴら



ブロッコリーの茎を用いたツナマヨ和え



キャベツの芯ごと温サラダ

主菜

肉・魚・卵、大豆などが中心となつた料理は、
炭水化物を多く含み
体をつくるものになる



スイカの皮とウインナーの卵炒め



酢鶏風

主食

米・パン・麺類などが中心となつた料理は、炭水化物を多く含み
エネルギーのものになる



牛乳 乳製品

牛乳・ヨーグルト・チーズなどは、主に
カルシウムの供給源
となる

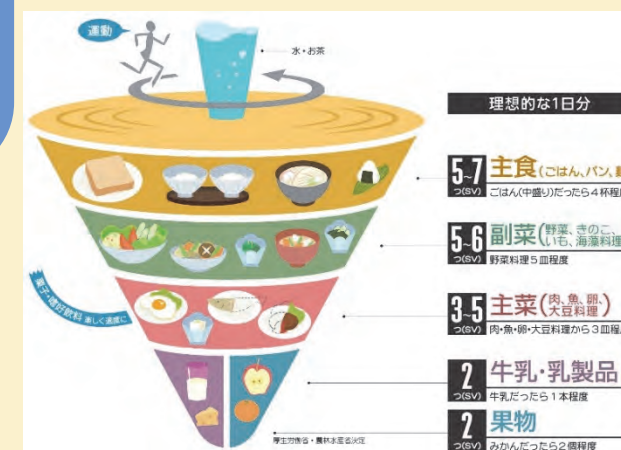


果物

リンゴ・みかんなどは、主に
ビタミンCや
カリウムの供給源
となる



リンゴスムージー



過剰除去を知っていますか？

過剰除去とは…調理の際、食べられる部分まで余計に取り除いて捨ててしまうこと

過剰除去を減らすために、野菜の皮・種・茎などを捨てずに料理しましょう！



○材料と作り方



スイカの皮と
ウインナーの卵炒め

材料 (1人分)
 ・スイカの皮 100g ・ウインナー 1本
 ・卵 1個 ・胡椒 少々
 ・ごま油 小さじ1 ・いり胡麻 小さじ1/2

1. スイカの皮は細切り、ウインナーは斜め切り、卵は溶いておく。
 2. フライパンにごま油を入れ、中火でスイカの皮とウインナーを炒める。
 3. 焼き目がついたら、卵、胡椒を入れ炒める。
 4. 火を止め、いり胡麻をまぶし、お皿に盛り、完成。

★栄養成分表示(1人分)
エネルギー 235kcal
たんぱく質 9.5g
脂質 16.2g
炭水化物 12.5g
食塩相当量 0.6g
カルシウム 52mg

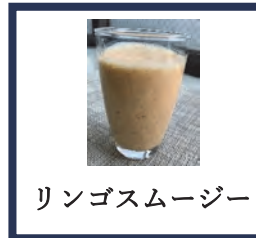


冬瓜の皮と種を
用いたきんぴら

材料 (4人分)
 ・冬瓜の皮 1/4個分 ・冬瓜のワタ 1/4個分
 ・鶏もも肉(皮なし) 100g ・人参(皮ごと) 30g
 ・生シイタケ 約3枚分 ・酒 大さじ1
 ・醤油 小さじ2 ・みりん 大さじ2
 ・ごま油 大さじ1 ・白ごま 小さじ1

1. 冬瓜の皮は細切りし、600Wのレンジで1分加熱する。冬瓜のワタは2cm角に切り、鶏肉と人参は細切り、シイタケは薄くスライスする。
 2. フライパンにごま油を入れ、中火で冬瓜の皮を炒める。
 3. 焦げない程度に炒めたら、冬瓜のワタ、鶏肉、人参、シイタケを加え炒める。
 4. 酒、醤油、みりんを加え全体をよく混ぜ、汁気が無くなったら火を止め、お皿に盛ったら白ごまをふり完成

★栄養成分表示(1人分)
エネルギー 99kcal
たんぱく質 4.9g
脂質 4.5g
炭水化物 6.7g
食塩相当量 0.6g
カルシウム 22mg



リンゴスムージー

材料 (1人分)
 ・りんご 100g ・人参(皮ごと) 20g
 ・加糖ヨーグルト 100g

1. りんごと人参をできるだけ小さくカットする。
 2. すべての材料をミキサーに加え混ぜ合わせる。

★栄養成分表示(1人分)
エネルギー 167kcal
たんぱく質 5.1g
脂質 0.7g
炭水化物 37.4g
食塩相当量 0.3g
カルシウム 152mg



ピーマンを種ごと
用いた酢鶏風

材料 (4人分)
 ・鶏むね肉(皮なし) 300g ・玉ねぎ 50g
 ・ピーマン 20g ・にんじん 10g
 ・胡椒 少々 ・酒 大さじ1/2
 ・砂糖 大さじ1/2 ・酢 大さじ1
 ・ケチャップ 大さじ1 ・ごま油 大さじ1/2
 ・片栗粉 大さじ1/4

1. 鶏肉は一口大に切る。胡椒を振り軽くもみ込む。
 2. ピーマンはヘタを取り除き、食べやすい大きさに切る。玉ねぎとにんじんは一口大に切る。
 3. 酒、砂糖、酢、ケチャップ、ごま油はあらかじめ混ぜて耐熱容器に入れておく。
 4. 袋に鶏肉とにんじんを入れ片栗粉をまぶし、3の調味料と混ぜ、ラップをして600wのレンジで4分加熱する。
 5. ラップを外し残りの食材を加えてラップをし、600wのレンジで3分加熱する。

★栄養成分表示(1人分)
エネルギー 220kcal
たんぱく質 16.5g
脂質 7.1g
炭水化物 19.4g
食塩相当量 0.5g
カルシウム 21mg



芯ごとブロッコリー
のツナマヨ和え

材料 (3人分)
 ・ブロッコリー 210g ・人参 90g
 ・ツナ缶 1缶 ・マヨネーズ 大さじ1
 ・減塩醤油 小さじ1 ・胡椒 少々

1. ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は5mmの短冊切りにする。ツナ缶は汁を切っておく。
 2. ブロッコリーを耐熱ボウルに入れラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
 3. 加熱したら水気を取ってから、ツナ缶、マヨネーズ、減塩醤油、胡椒とよく混ぜお皿に盛り付け完成。

★栄養成分表示(1人分)
エネルギー 132kcal
たんぱく質 6.6g
脂質 8.5g
炭水化物 5.0g
食塩相当量 0.5g
カルシウム 47mg



キャベツの芯ごと
温サラダ

材料 (4人分)
 ・キャベツ 葉と芯の部分 1/2個分
 ・まるガラスープの素 小さじ1 ・トマト1個分
 ・砂糖 大さじ4 ・穀物酢 大さじ4
 ・いり白胡麻 小さじ2 ・ラー油 お好みで

1. 調味料をすべて混ぜ合わせる。
 2. 耐熱容器に食材と調味料を入れ、600wのレンジで4分加熱して完成。

★栄養成分表示(1人分)
エネルギー 82kcal
たんぱく質 1.4g
脂質 0.8g
炭水化物 15.3g
食塩相当量 0.3g
カルシウム 64mg



食品ロス削減(過剰除去)の工夫