

バランスの良い献立例

じゃこと卵のトースト
ポテトスープ
温野菜サラダ



◎簡単ポテトスープ

★材料 (2人分)

マッシュポテト 25g
玉ねぎ 1/4
バター大さじ 1/2
固形スープの素 1/4
牛乳 1カップ
水 1/2カップ
スライスチーズ 2枚
塩 小さじ1/6
こしょう、パセリ

★作り方

- ①マッシュポテトはお湯1.5カップを注ぎ、むらなく混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは薄切りにしてバターで炒め、スープの素と水を加えて煮る。
- ③①と牛乳・スライスチーズを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ④器に注ぎ、パセリのみじん切りをふる。

1人分のエネルギー	208kcal
塩分	1.3g
カルシウム	265mg

◎温野菜のサラダ

★材料 (2人分)

冷凍コーン 40g
ブロッコリー 60g
カリフラワー 40g
人参 20g
いんげん 20g
明太子ドレッシング
a 明太子 15g
マヨネーズ 大さじ1(12g)

b プレーンヨーグルト 大さじ1/2
中華ごまドレッシング
市販の中華ごまドレッシング 大さじ1 1/2
甘みそ 小さじ1/2

★作り方

- ①野菜は一口大に切り、さっとゆで、ざるにあげ、水気を切る。
- ②明太子ドレッシング、中華ごまドレッシングをかける。

1人分のエネルギー	108kcal
塩分	0.7g
野菜量	90g

◎じゃこと卵のトースト

★材料 (2人分)

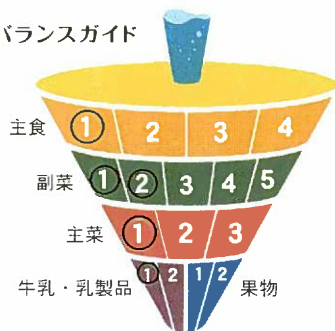
食パン(6枚切り) 1枚
ちりめんじゃこ 10g
ピザ用チーズ 20g
マヨネーズ 大1
青のり 少々
ゆで卵 1個

★作り方

- ①食パンは半分切る。
- ②ちりめんじゃこ、ピザ用チーズ、マヨネーズを混ぜ合わせ、等分にパンにのせてのばす。
- ③トースターで焼き色がつくまで焼く、青のりをふる。

1人分のエネルギー	167kcal
塩分	1.0g
カルシウム	102mg

バランスガイド



調味料

◆材料は計量スプーン、計量カップ、はかりなどできちんと計算しましょう。

★調味料小さじ、大さじ1の重量と塩分量

(単位：g)



調味料名	小さじ1の重量	小さじ1の塩分量	大さじ1の重量	大さじ1の塩分量
食塩	5	5.0	15	15.0
しょうゆ	6	0.9	18	2.6
薄口しょうゆ	6	1.0	18	2.9
減塩しょうゆ	6	0.5	18	1.5
淡色からみそ	6	0.7	18	2.2
減塩みそ	6	0.4	18	1.0
とんかつソース	6	0.3	18	1.0
マヨネーズ(卵黄型)	4	0.1	12	0.3
トマトケチャップ	5	0.2	15	0.6
フレンチドレッシング(分離型)	5	0.2	15	0.5
豆板醤	5	0.9	15	2.7
ポン酢しょうゆ	6	0.5	18	1.6

★調味料小さじ、大さじ1の重量とエネルギー

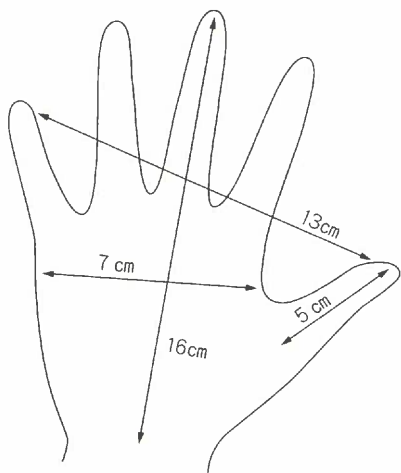
(単位：g、kcal)



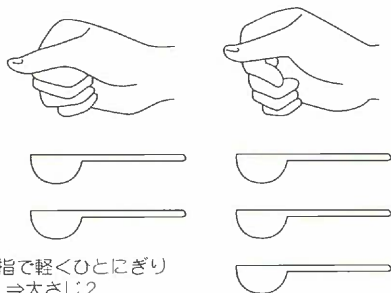
調味料名	小さじ1の重量	小さじ1のエネルギー	大さじ1の重量	大さじ1のエネルギー
砂糖	3	12	9	35
はちみつ	7	21	21	62
みりん	6	11	18	33
小麦粉	3	11	9	33
パン粉	1	4	3	11
ごま	3	18	9	54
マヨネーズ(卵黄型)	4	27	12	80
フレンチドレッシング(分離型)	5	20	15	61
バター、マーガリン	4	30	12	89
サラダ油	4	37	12	111



目ばかり ・手ばかり



手のひらの大きさで計量する
(数字は標準的な長さ)



4本の指で軽くひとにぎり
⇒大さじ2

大にぎり⇒大さじ3

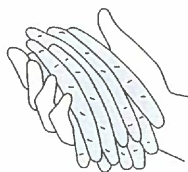


2本の指でつまむ
⇒小さじ1/4

3本の指でつまむ
⇒小さじ1/2

3本の指でにぎる
⇒大さじ1

手のひらいっぱいの
肉や魚の切り身100g



さやいんげん100g

刻んだ野菜100g



マカロニ200g

あとがき

このカードを作成するにあたり、多くの皆さんにご協力をいただいたことを深く感謝いたします。

ここに紹介しましたお料理は「子育てママの健康メニューづくり教室」で実習したものです。この「かんたん☆おいしいレシピ」を子育て中の母親の皆さんだけでなく、幅広くたくさんの方々に使っていただけることを作成担当者一同願っております。

平成20年3月

料理カード作成グループ同

<川崎区協働推進事業> (敬称略)

- ・川崎区役所地域保健福祉課 管理栄養士
- ・(社)神奈川県栄養士会地域活動栄養士協議会川崎支部
大島・渡辺・青木

<協力> (敬称略)

- ・川崎区食生活改善推進員連絡協議会
杉本・杉山・半田・平田・住谷・鶴岡・山本・内藤・高木・松本
- ・(社)神奈川県栄養士会川崎支部
内山・宮島・関



川崎区