

かんたんバランス料理を作ってみませんか

バランスの  
とれた食事を  
作ろう・食べよう



1日分 約1800kcal

野菜350g以上使用

香川県民は野菜の摂取量が不足しています!!

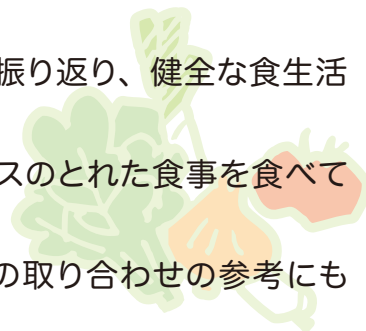
平成23年香川県民健康・栄養調査によると、20歳代の男女ともに朝食を欠食する割合が多くみられます。また、健康や食生活についてよりよくすることを普段から意識している人も1割前後と他年代と比べて少ない状況です。

健康なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。食事の栄養素はバランスよく摂取することで効果的に働きます。

特に一人暮らしを始める人や、外食の多い人は自分の生活習慣を振り返り、健全な食生活の実践などから生活習慣病を予防することができます。

そこで、県民の方特に若い方や一人暮らしをしている方にバランスのとれた食事を食べてもらえることを願って、このレシピ集を作成しました。

簡単にできますので、ぜひ作ってみてください。外食をするときの取り合わせの参考にも活用していただけたら幸いです。



## 目次 バランスのとれた食事について …… 1 ページ

## 次 1食、1日の献立組み合わせレシピ …… 2 ページ ~ 21 ページ

1  
日目

- 朝 ごはん、野菜の卵とじ煮、味噌汁
- 昼 カレーライス、野菜サラダ
- 夕 ごはん、豚肉生姜焼き、酢の物

2  
日目

- 朝 ごはん、ウインナー入り野菜ソテー、味噌汁
- 昼 焼き飯、中華風スープ
- 夕 ごはん、魚蒸し焼き、なすのナムル

3  
日目

- 朝 ごはん、トマト入り炒り卵、味噌汁、味付け海苔
- 昼 わかめうどん、おでん
- 夕 ごはん、寄せ鍋、おかか和え

4  
日目

- 朝 雑炊、煮豆
- 昼 ごはん、牛肉のうま煮(牛丼)、きゅうりもみ
- 夕 ごはん、鶏から揚げ、お浸し

5  
日目

- 朝 トースト、ココット
- 昼 焼きそば
- 夕 ごはん、魚照り焼き、野菜炒め

味噌

6  
日目

- 朝 トースト、目玉焼きサラダ添え、かぼちゃのポタージュ
- 昼 しっぽうどん
- 夕 ごはん、ゆで豚、ラタトゥウ

7  
日目

- 朝 ホットケーキ、野菜スープ
- 昼 ごはん、八宝菜(中華丼)
- 夕 ごはん、オムレツ、ごま和え

8  
日目

- 朝 ラップおにぎり、具たくさん味噌汁
- 昼 スパゲッティミートソース、野菜サラダ
- 夕 ごはん、肉じゃが、お浸し

9  
日目

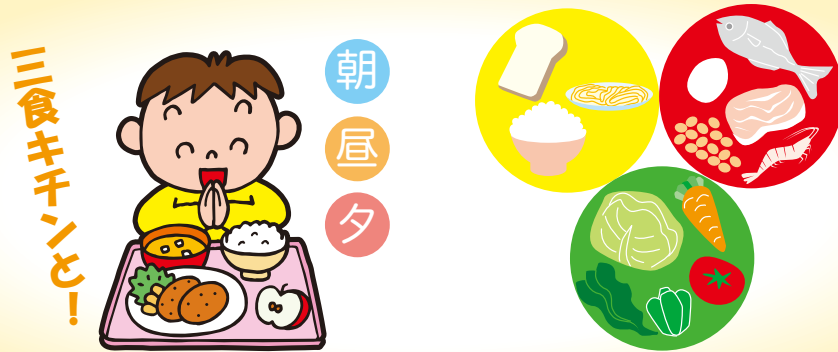
- 朝 オープンサンド、コーンスープ
- 昼 うどんやき
- 夕 ごはん、茹で鶏ごまだれかけ、冷奴

10  
日目

- 朝 スープスパゲティ、かぼちゃのチーズ焼き
- 昼 ごはん、親子煮(親子丼)、おかか和え
- 夕 ごはん、魚のホイル焼き、春雨の酢の物

「**バランスのとれた食事**」とは、穀類や野菜、肉・魚・卵・大豆製品、乳製品、果物等をうまく組み合わせた食事をいいます。

朝、昼、夕の3食食べるとともに、主食(ごはんなど穀類)・主菜(肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のメインのおかず)・副菜(たっぷりの野菜、きのこ、海藻など)を上手に組み合わせて食べるようにしましょう。



バランスよく食べるには、いろいろな種類の食品をまんべんなく少しずつ食べること、1日20~30品目を目標に、種類を多く、ゆっくり噛んで、食べることが大切です。食品の品数を多くすることで、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。

忙しい時には、レトルト食品やお惣菜も上手に利用して、しっかり食事を摂るようにしましょう。

このレシピ集では、食事のみで朝・昼・夕それぞれ約600kcalとしていますので、朝・昼・夕や他の日との入れ替えが可能です。

また、下の写真を参考に、果物、牛乳・乳製品を間食や補食、デザートとして1日1~2皿食べるようにすると1日2000kcalを目安に食べることができます。

### 一皿の目安



カルシウムも  
しっかり摂りましょう。



## 朝

エネルギー	521 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	6.8 g
塩分	3.3 g
カルシウム	102 mg



### 《材料》

- ごはん 200 g
- 野菜の卵とじ煮
  - ・玉ねぎ 50 g
  - ・人参 10 g
  - ・麩 10 g
  - ・だし汁 100 cc
  - ・さとう 小さじ1/2
  - ・しょうゆ 小さじ1
  - ・みりん 小さじ1/3
  - ・卵 30 g
- 味噌汁
  - ・味噌 大さじ2/3
  - ・だし汁 130 cc
  - ・大根 50 g
  - ・油あげ 10 g
  - ・乾燥わかめ 2 g
  - ・ねぎ 3 g

## 昼

エネルギー	666 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	17.0 g
塩分	3.9 g
カルシウム	72 mg



### 《材料》

- カレーライス
  - ・牛肉 50 g
  - ・人参 20 g
  - ・玉ねぎ 70 g
  - ・じゃがいも 70 g
  - ・バター 5 g
  - ・水 200 cc
  - ・コンソメ 2/3 個
  - ・塩 少々
  - ・カレールウ 1皿分
  - ・ごはん 200 g
  - ・福神漬 10 g
- 野菜サラダ
  - ・レタス 30 g
  - ・きゅうり 20 g
  - ・ミニトマト 1 個
  - ・ドレッシング 大さじ1

## 夕

エネルギー	614 kcal
たんぱく質	26.4 g
脂質	16.0 g
塩分	2.5 g
カルシウム	84 mg



### 《材料》

- ごはん 200 g
- 豚肉生姜焼き
  - ・豚肉 80 g
  - ・しょうが 5 g
  - ・しょうゆ 小さじ2/3
  - ・酒 小さじ1
  - ・さとう 小さじ2/3
  - ・油 小さじ3/4
  - ・キャベツ 30 g
  - ・トマト 40 g
  - ・マヨネーズ 大さじ1
- 酢の物
  - ・きゅうり 50 g
  - ・塩 1つまみ
  - ・しらす干し 5 g
  - ・乾燥わかめ 2 g
  - ・酢 大さじ2/3
  - ・さとう 小さじ1
  - ・塩 少々
  - ・しょうゆ 少々

### 《作り方》

## 朝

### 野菜の卵とじ煮

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁に、さとう、しょうゆを加えて①と麩を煮る。
- ③野菜に火が通ったら、溶いた卵を加える。

## 昼

### カレーライス

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋で①を炒め、分量の水とコンソメを加え煮る。
- ③カレールウを加え、味を整える。

### 野菜サラダ

- ①野菜をよく洗って、食べやすい大きさにし、器に彩りよく盛る。
- ②お好みでドレッシング等をつける。

## 夕

### 豚肉生姜焼き

- ①おろししょうが、しょうゆ、酒、さとうを合わせ、豚肉にからめて下味をつけておく。
- ②油をひいたフライパンで①を焼き、付け合わせの野菜と一緒に皿に盛りつける。

### 酢の物

- ①きゅうりは薄切りにし、塩をひとつまみ振り、水気が出たらしぼっておく。
- ②酢、砂糖、塩、しょうゆを合わせ、①、しらす干し、戻したわかめを和える。

### 基本の味噌汁の作り方

- ①材料は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を沸かし、①を入れて加熱する。
- ③材料に火が通ったら一旦火を止め、味噌を加える。

### だしのとり方

#### いりこ ▶

分量の水に浸しておき、加熱し沸騰したら取り出す。

#### 昆布 ▶

分量の水に浸しておき、加熱し沸騰直前に取り出す。

#### かつお ▶

分量の水を沸かし、沸騰後かつおぶしを入れ、1～2分したら取り出す。

朝

エネルギー	575 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	18.6 g
塩分	3.8 g
カルシウム	133 mg

野菜の量

78g



《材料》

- ごはん 200 g
- ウインナー入り野菜ソテー
  - ・キャベツ 50 g
  - ・ウインナー 30 g
  - ・人参 10 g
  - ・ピーマン 15 g
  - ・油 小さじ1強
  - ・塩 小さじ1/5
  - ・こしょう 少々
- 味噌汁
  - ・味噌 大さじ2/3
  - ・だし汁 130 cc
  - ・豆腐 40 g
  - ・油あげ 5 g
  - ・乾燥わかめ 2 g
  - ・細ねぎ 3 g

昼

エネルギー	593 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	21.8 g
塩分	2.1 g
カルシウム	88 mg

野菜の量

146g



《材料》

- 焼き飯
  - ・ピーマン 8 g
  - ・赤ピーマン 10 g
  - ・玉ねぎ 50 g
  - ・卵 50 g
  - ・レタス 30 g
  - ・塩 少々
  - ・油 小さじ1
  - ・ごはん 180 g
  - ・油 小さじ1
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・しょうゆ 少々
  - ・細ねぎ 5 g
- 中華風スープ
  - ・ベーコン 10 g
  - ・卵 10 g
  - ・はるさめ 5 g
  - ・白菜 10 g
  - ・細ねぎ 3 g
  - ・中華スープ
    - 中華だし(粉末) 小さじ1
    - 水 130 cc
  - ・酒 小さじ1/2
  - ・塩 1つまみ
  - ・ごま油 小さじ1/4



夕

エネルギー	643 kcal
たんぱく質	26.0 g
脂質	20.9 g
塩分	2.4 g
カルシウム	93 mg



《材料》

●ごはん	200 g
●魚蒸し焼き	
・魚	80 g
・しょうが	5 g
・塩	0.6 g
・こしょう	少々
・もやし	80 g
・しめじ	30 g
・ピーマン	15 g
・塩	0.4 g
・バター	10 g
・レモン	1/8個
●なすのナムル	
・なす	70 g
・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・さとう	ひとつまみ
・とうがらし粉	少々
・いりごま	小さじ1

《作り方》

朝

ウインナー入り野菜ソテー

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンで①を炒め、塩、こしょうで味をととのえる。

昼

焼き飯

- ①材料を食べやすい大きさに切る。卵は溶いていり卵にしておく。
- ②レタス以外の他の材料を炒め、ごはんを加えて更に炒め、塩、しょうゆで味をととのえる。
- ③最後に卵とレタスを加えてさっと混ぜ、盛り付ける。

中華風スープ

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にスープを沸かし、①(ねぎ以外)を加え、火が通ったら酒、塩を加えて味をととのえる。
- ③溶き卵を加えて軽くまぜ、ふんわり浮き上がったら火を止め、ねぎとごま油を加える。

夕

魚蒸し焼き

- ①食べやすい大きさに切った野菜をフライパンに敷き、上に魚を置き、塩とバターを加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ②火が通ったら皿に盛りつけ、レモンを添える。

なすのナムル

- ①なすはうす切りにして水に浸してアクをとり、茹でて水気をきる。(レンジでしんなりするくらい加熱してもよい。)
- ②合わせた調味料に①を漬ける。

## 朝

エネルギー	569 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	16.8 g
塩分	2.8 g
カルシウム	99 mg



### 《材料》

- ごはん 200 g
- トマト入り炒り卵
  - ・卵 1個
  - ・トマト 70 g
  - ・こしょう 少々
  - ・バター 10 g
- 味噌汁
  - ・味噌 大さじ2/3
  - ・だし汁 130 cc
  - ・麩 3 g
  - ・油あげ 5 g
  - ・乾燥わかめ 2 g
  - ・細ねぎ 3 g
- 味付け海苔 1袋

## 昼

エネルギー	607 kcal
たんぱく質	33.9 g
脂質	10.6 g
塩分	5.9 g
カルシウム	143 mg



### 《材料》

- わかめうどん
  - ・うどん(ゆで) 300 g
  - ・かまぼこ 20 g
  - ・油あげ 10 g
  - ・ねぎ 3 g
  - ・乾燥わかめ 2 g
- (だし)
  - ・だし汁 250 cc
  - ・みりん 小さじ2
  - ・塩 少々
  - ・しょうゆ 大さじ1/2
- おでん
  - ・牛すじ肉 50 g
  - ・こんにゃく 50 g
  - ・ゆで卵 1/2 個
  - ・大根 70 g
  - ・さとう 小さじ1/2
  - ・酒 大さじ2/3
  - ・みりん 大さじ2/3
  - ・しょうゆ 大さじ2/3
  - ・だし汁 200 cc



夕

エネルギー	616 kcal
たんぱく質	26.5 g
脂質	15.2 g
塩分	1.8 g
カルシウム	165 mg



《材料》

●ごはん	200 g
●寄せ鍋	
・白身魚	40 g
・豚肉	40 g
・豆腐	30 g
・太ねぎ	30 g
・生しいたけ	10 g
・糸こんにゃく	50 g
・白菜	100 g
・人参	20 g
・だし汁	80cc
・酒	小さじ1/2
・みりん	小さじ1/2
・塩	少々
(もみじおろし)	
・大根	30 g
・とうがらし粉	少々
・すだち果汁	小さじ1
●おかか和え	
・きゅうり	30 g
・かつおぶし	2 g
・しょうゆ	小さじ1/3

《作り方》

朝

トマト入り炒り卵

- ①トマトは大きめのざく切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、トマトを炒めてから溶き卵を流し入れ、ふんわりと炒めてこしょうを振る。

昼

わかめうどん

- ①だし汁を沸かし、調味料を加えて味をととのえておく。
- ②うどんは湯でさばいて鉢に入れ、かまぼこ、油揚げ、水戻しをしたわかめをのせる。
- ③①のだしをかけて、ねぎをのせる。

おでん

- ①材料はあらかじめ茹でておく。
- ②だし汁、調味料を合わせて鍋で沸かし、①を煮込む。

夕

寄せ鍋

- ①材料は食べやすい大きさに切っておく。
- ②だし汁、調味料を合わせて鍋で沸かし、①を入れて火を通す。
- ③お好みで薬味を添える。

おかか和え

- ①きゅうりは乱切りにし、かつおぶし、しょうゆを加えて和える。

## 朝

エネルギー	581 kcal
たんぱく質	27.2 g
脂質	9.1 g
塩分	2.1 g
カルシウム	135 mg



### 《材料》

#### ●雑炊

・ごはん	100 g
・もち	20 g
・白身魚	20 g
・豚肉	20 g
・太ねぎ	15 g
・生しいたけ	5 g
・糸こんにゃく	25 g
・白菜	60 g
・人参	20 g
・だし汁	80cc
・酒	小さじ1/2
・みりん	小さじ1/2
・塩	少々
・しょうゆ	小さじ1
・卵	1個
・細ねぎ	5 g

#### ●煮豆

・いんげん豆(乾)	40 g
・さとう	大さじ2
・塩	ひとつまみ

## 昼

エネルギー	619 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	12.8 g
塩分	2.4 g
カルシウム	111 mg



### 《材料》

#### ●ごはん

200 g

#### ●牛肉のうま煮

・牛肉	80 g
・玉ねぎ	100 g
・糸こんにゃく	60 g
・太ねぎ	30 g
・葉ねぎ	15 g
・だし汁	70 cc
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1/2
・酒	小さじ1
・さとう	小さじ1

#### ●きゅうりもみ

・きゅうり	50 g
・塩	ひとつまみ
・酢	大さじ2/3
・さとう	小さじ1
・しょうが	1 g

夕

エネルギー	633 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	18.7 g
塩分	1.8 g
カルシウム	77 mg

野菜の量  
150g



- 《材料》
- ごはん 200 g
  - 鶏から揚げ
    - ・鶏肉(手羽) 40 g
    - ・鶏肉(もも) 40 g
    - ・塩 ひとつまみ
    - ・こしょう 少々
    - ・ガーリックパウダー 少々
    - ・小麦粉(薄力) 小さじ2
    - ・揚げ油 適宜
    - ・キャベツ 40 g
    - ・トマト 30 g
    - ・レモン 1/8個
    - ・しょうゆ 適宜
  - お浸し
    - ・ほうれん草 80 g
    - ・しょうゆ 小さじ1/2
    - ・かつおぶし 3 g

《作り方》

朝

雑炊

- ①だし汁に調味料を加えて火にかける。
- ②沸いたら、切りやすい大きさに切った材料を加える。
- ③火が通ったら、ごはん、溶き卵を加え、一煮立ちさせる。

前日の鍋の残りにごはんを入れるとよい。

煮豆

- ①豆は一晚水に浸けてやわらかくしておく。
- ②たっぷりの湯で茹でたのち、水、さとう、塩を加えて煮る。

レトルトの煮豆を利用すると便利です。

昼

牛肉のうま煮

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁を沸かし、①に調味料を加えて煮る。

ごはんのにのせれば、「牛丼」になります。

きゅうりもみ

- ①きゅうりは輪切りにし、塩を少々加え、しんなりしたら水気を絞っておく。
- ②①にせん切りにしたしょうがを加え、酢とさとうを合わせたもので和える。

夕

鶏から揚げ

- ①鶏肉は下味をつけておき、小麦粉をまぶして揚げる。
- ②①を付け合わせとともに皿に盛る。
- ③お好みでしょうゆをつける。

お浸し

- ①ほうれん草は色よく茹で、水気を絞って、4~5cmに切って、かつおぶし、しょうゆを加えて器に盛る。



## 朝

エネルギー	582 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	26.0 g
塩分	2.6 g
カルシウム	232 mg



### 《材料》

#### ●トースト

・食パン(6枚切り)	2枚
・いちごジャム	5g
・マーガリン	5g

#### ●ココット

・ほうれん草	70g
・油	小さじ1/2
・こしょう	少々
・卵	1個
・粉チーズ	大さじ2
・バター	5g

## 昼

エネルギー	613 kcal
たんぱく質	26.0 g
脂質	21.3 g
塩分	1.8 g
カルシウム	75 mg



### 《材料》

#### ●焼きそば

・中華麺(蒸し)	1玉
・豚肉	70g
・キャベツ	60g
・人参	10g
・たけのこ(水煮)	20g
・玉ねぎ	30g
・ピーマン	15g
・油	小さじ2
・ソース	大さじ1
・かつおぶし	適宜
・あおのり	適宜

夕

エネルギー	649 kcal
たんぱく質	26.2 g
脂質	19.8 g
塩分	1.6 g
カルシウム	60 mg



《材料》

- ごはん 200 g
- 魚照り焼き
  - ・魚(切り身) 70 g
  - ・油 1 g
  - ・しょうゆ 小さじ2/3
  - ・みりん 小さじ2/3
  - ・ブロッコリー 30 g
  - ・キャベツ 30 g
  - ・ミニトマト 2個
- 野菜炒め
  - ・もやし 70 g
  - ・人参 20 g
  - ・ピーマン 15g
  - ・ウインナー 20 g
  - ・油 小さじ1/2
  - ・塩 ひとつまみ

《作り方》

朝 ココット

- ①ほうれん草は4～5 cmに切り、フライパンで塩、こしょうをして炒めておく。
- ②器にバターと①を入れ、卵を割り入れ、トースターで焼く。
- ③卵が半熟程度になったら、粉チーズをふり、焼き色をつける。

昼 焼きそば

- ①材料は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め、火が通ったら麺を加え、ソースで味付する。
- ③器に盛り、お好みでかつおぶし、あおのりをふる。

夕 魚照り焼き

- ①魚は薄く油をひいたフライパンで両面焼き、しょうゆ、みりんを合わせたたれをからめる。
- ②皿に移し、野菜を付け合わせる。

野菜炒め

- ①材料は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め、味をととのえる。

朝

エネルギー	561 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	22.5 g
塩分	3.3 g
カルシウム	159 mg

野菜の量

125g



《材料》

## ●トースト

・食パン(6枚切り)	1枚半
・いちごジャム	5 g
・マーガリン	5 g

## ●目玉焼きサラダ添え

・卵	1個
・油	小さじ1/2
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・レタス	15 g
・トマト	30 g
・きゅうり	20 g

## ●かぼちゃのポタージュ

・かぼちゃ	60 g
・牛乳	50 g
・水	130 cc
・コンソメ(固形)	1/2個
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々

昼

エネルギー	588 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	11.9 g
塩分	3.0 g
カルシウム	96 mg

野菜の量

110g



《材料》

## ●しっぽくうどん

・うどん(ゆで)	350 g
・鶏肉(もも)	50 g
・大根	80 g
・人参	20 g
・油揚げ	10 g
・さといも	40 g
・ねぎ	10 g
・だし汁	250 cc
・みりん	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・しょうゆ	小さじ1



夕

エネルギー	664 kcal
たんぱく質	27.1 g
脂質	19.4 g
塩分	3.2 g
カルシウム	71 mg

野菜の量  
225g



《材料》

- ごはん 200 g
- ゆで豚
  - ・豚肉 80 g
  - ・酒 小さじ1
  - ・しょうが 5 g
  - ・キャベツ 40 g
  - ・きゅうり 30 g
  - ・練からし 小さじ1弱
  - ・しょうゆ 小さじ1強
  - ・ラー油 少々
- ラタトゥユ
  - ・ウインナー 20 g
  - ・なす 40 g
  - ・玉ねぎ 30 g
  - ・ズッキーニ 30 g
  - ・人参 20 g
  - ・トマト 30 g
  - ・オリーブオイル 小さじ1/2
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・こしょう 少々
  - ・コンソメ(固形) 1/2個

《作り方》

朝 目玉焼きサラダ添え

- ①フライパンに油を熱し、卵を割り入れ、水少々を加えて蒸し焼きにする。
- ②①をつけあわせの野菜とともに皿に盛り、お好みで塩、こしょうをふる。

かぼちゃのポタージュ

- ①かぼちゃは皮をとり、薄く切って茹で、ザルなどで裏ごしする。
- ②鍋にコンソメスープを沸かし、①、牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

インスタントのスープを利用すると便利です。

昼 しっぽうどん

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を沸かし、①、調味料を加えて煮る。
- ③うどんは湯でさばいて鉢に入れ、②をかける。

夕 ゆで豚

- ①鍋に酒、しょうがを加えて湯を沸かし、豚肉を茹でる。
- ②①を皿に盛り、野菜をつけあわせ、お好みの調味料をつける。

ラタトゥユ

- ①材料は大きさを揃えて切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、①を炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら、ひたひたになるくらいの水、コンソメを加えて煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

## 朝

エネルギー	552 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	28.3 g
塩分	3.2 g
カルシウム	279 mg



### 《材料》

#### ●ホットケーキ

・ホットケーキ粉	50 g
・卵	1/2個
・チーズ	20 g
・牛乳	50 cc
・バター(焼く用)	5 g
・バター	5 g
・メープルシロップ	大さじ1

#### ●野菜スープ

・ウインナー	20 g
・キャベツ	20 g
・玉ねぎ	30 g
・人参	10 g
・えのきたけ	10 g
・油	小さじ1/2
・コンソメ(固形)	1/2個
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々

## 昼

エネルギー	584 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	12.0 g
塩分	2.3 g
カルシウム	70 mg



### 《材料》

#### ●ごはん

200 g

#### ●八宝菜

・豚肉	60 g
・えび	20 g
・しょうが	3 g
・酒	小さじ1/2
・塩	少々
・白菜	50 g
・玉ねぎ	40 g
・人参	20 g
・たけのこ(水煮)	20 g
・干しいたけ	5 g
・ピーマン	5 g
・うずら卵(水煮)	10 g
・油	小さじ3/4
・中華スープ	
中華だし(粉末)	小さじ1/2
水	50 cc
・酒	小さじ2
・食塩	ひとつまみ
・しょうゆ	小さじ1
・ごま油	小さじ1/4
・かたくり粉	小さじ1

夕

エネルギー	666 kcal
たんぱく質	26.6 g
脂質	22.6 g
塩分	1.7 g
カルシウム	154 mg

野菜の量

146g



## 《材料》

●ごはん	200 g
●オムレツ	
・卵	2個
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・バター	20 g
・合びき肉	40 g
・玉ねぎ	60 g
・塩	少々
・こしょう	少々
・油	小さじ1/2
・トマト	25 g
・パセリ	少々
●ごま和え	
・チンゲンサイ	50 g
・人参	10 g
・しょうゆ	小さじ1/3
・だし汁	小さじ1/3
・ごま	2 g

## 《作り方》

朝

## ホットケーキ

- ①ボールにホットケーキ粉、卵、チーズ、牛乳を入れ、泡たて器でだまにならないように混ぜる。
- ②フライパンにバターを入れ、弱火で両面を焼く。
- ③②を皿にのせ、バターをのせて、メープルシロップをかける。

## 野菜スープ

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋で①を炒め、水、コンソメを加え煮る。塩、こしょうで味をととのえる。

昼

## 八宝菜

ごはんのにのせると「中華丼」になります。

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、材料を炒める。火が通ってきたら中華スープ、調味料を加えて味をととのえる。
- ③倍量の水で溶いた片栗粉を加え、全体にとろみが付いたら器に盛る。

夕

## オムレツ

- ①フライパンに油を熱し、ひき肉、玉ねぎを炒め、塩、こしょうで味をととのえ、取り出しておく。
- ②フライパンにバターを熱し、溶き卵を入れて広げ、①をのせて包み、つけ合わせの野菜と一緒に皿に盛りつける。

## ごま和え

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて、水気を切る。
- ②しょうゆとだし汁を合わせ、ごまとともに①を和える。



## 朝

エネルギー	580 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	11.1 g
塩分	2.1 g
カルシウム	88 mg



### 《材料》

#### ●ラップおにぎり

・ごはん	220 g
・鮭フレーク	5 g
・かつお節	0.5 g
・奈良漬	10 g
・味付のり	4枚

#### ●具たくさん味噌汁

・えのきたけ	10 g
・しめじ	20 g
・かぼちゃ	30 g
・ごぼう	20 g
・大根	20 g
・人参	10 g
・卵	1個
・油あげ	5 g
・ねぎ	5 g
・油	小さじ1/2
・だし汁	180 cc
・味噌	小さじ2

## 昼

エネルギー	586 kcal
たんぱく質	25.8 g
脂質	14.9 g
塩分	4.0 g
カルシウム	122 mg



### 《材料》

#### ●スパゲッティ ミートソース

・ひき肉	50 g
・玉ねぎ	30 g
・人参	10 g
・バター	1 g
・小麦粉(薄力)	5 g
・コンソメスープ	
コンソメ(固形)	1/3個
水	100 cc
・ケチャップ	大さじ3
・塩	小さじ1/5
・こしょう	少々
・スパゲッティ	80 g
・オリーブ油	小さじ3/4
・粉チーズ	大さじ1
・パセリ	

#### ●野菜サラダ

・レタス	40 g
・きゅうり	20 g
・ミニトマト	1個
・ドレッシング	小さじ2

夕

エネルギー	658 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	13.2 g
塩分	2.9 g
カルシウム	110 mg

野菜の量  
150g



《材料》

- ごはん 200 g
- 肉じゃが
  - ・豚肉 60 g
  - ・じゃがいも 70 g
  - ・玉ねぎ 50 g
  - ・人参 20 g
  - ・糸こんにゃく 50 g
  - ・グリーンピース 5 g
  - ・油 小さじ3/4
  - ・さとう 小さじ1強
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・みりん 大さじ2/3
  - ・だし汁 100 cc
- お浸し
  - ・ほうれん草 70 g
  - ・人参 10 g
  - ・しめじ 20 g
  - ・しょうゆ 3 g

《作り方》

朝

具だくさん味噌汁

- ①材料は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、①を炒め、全体に油が回ったらだし汁を加え、やわらかく煮えたら、卵を落とす。
- ③味噌を加えて味をととのえる。

昼

スパゲッティミートソース

レトルトのミートソースを使うと便利です。

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、ひき肉、みじん切りにした野菜を小麦粉とともに炒め、しんなりしてきたらコンソメスープ、ケチャップを加えて煮る。塩、こしょうで味をととのえる。
- ③茹でたスパゲッティを皿に盛り、②、粉チーズをかける。

野菜サラダ

- ①野菜をよく洗って、食べやすい大きさにし、器に彩りよく盛る。
- ②お好みでドレッシング等をかける。

夕

肉じゃが

- ①鍋に油を熱し、食べやすく切った材料を炒める。
- ②火が通ってきたら、だし汁、調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。

お浸し

- ①材料は茹でて水気を切る。
- ②しょうゆをかけて小鉢に盛る。

朝

エネルギー	611 kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	25.4 g
塩分	3.7 g
カルシウム	218 mg

野菜の量  
130g



《材料》

●オープンサンド

・ゆで卵	1/2個
・マヨネーズ	小さじ2
・レタス	30 g
・スライスチーズ	1枚
・トマト	30 g
・きゅうり	20 g
・ハム	1枚
・食パン(サンドイッチ用)	4枚
・バター	5 g

●コーンスープ

・クリームコーン	50 g
・コンソメ(固形)	1/3個
・牛乳	50 cc
・水	60 cc
・塩	少々

昼

エネルギー	570 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	18.8 g
塩分	3.1 g
カルシウム	67 mg

野菜の量  
125g



《材料》

●うどんやき

・豚肉	50 g
・たけのこ(水煮)	15 g
・生しいたけ	20 g
・人参	10 g
・キャベツ	60 g
・玉ねぎ	40 g
・油	10 g
・うどん(ゆで)	300 g
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・ソース	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・青のり	適宜
・紅しょうが	適宜



夕

エネルギー	655 kcal
たんぱく質	26.1 g
脂質	21.5 g
塩分	2.3 g
カルシウム	195 mg



《材料》

- ごはん 200 g
- 茹で鶏ごまだれかけ
  - ・鶏肉(もも) 80 g
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・酒 小さじ1/2
  - ・ねぎ 5 g
  - ・しょうが 3 g
  - ・きゅうり 40 g
  - ・キャベツ 20 g
  - ・トマト 40 g
  - ・ドレッシング 大さじ1弱
  - ・ごま油 小さじ3/4
  - ・いりごま 大さじ1/2
  - ・ラー油 適宜
- 冷奴
  - ・豆腐 1/4丁
  - ・ねぎ 2 g
  - ・しょうゆ 小さじ2/3

《作り方》

朝

オープンサンド

①パンにバターを塗り、食べやすい大きさにした材料をのせる。

コーンスープ

①鍋にコンソメスープを沸かし、クリームコーンと牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩を加えて味をととのえる。

インスタントのスープを使うと便利です。

昼

うどんやき

- ①材料は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンで①を炒め、しんなりしてきたらうどんを加えて炒め、塩、こしょう、ソースで味付けする。
- ③器に盛り、お好みでおのりを振り、紅しょうがを添える。

夕

蒸し鶏ごまだれかけ

- ①鶏肉は塩、酒をふりかけ、ねぎ、しょうがとともに蒸す。
- ②調味料を合わせてソースを作る。
- ③つけ合わせの野菜とともに、食べやすい大きさに切った①を皿に盛り、②をかける。

レンジで加熱すると早くできます。

冷奴

- ①切り分けた豆腐を器に盛り、ねぎを添える。
- ②しょうゆをかける。

## 朝

エネルギー	562 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	21.3 g
塩分	3.0 g
カルシウム	164 mg



### 《材料》

#### ● スープスパゲッティ

・スパゲッティ(乾)	70 g
・キャベツ	30 g
・白菜	40 g
・人参	15 g
・玉ねぎ	40 g
・しめじ	20 g
・ウインナー	30 g
・油	小さじ3/4
・細ねぎ	3 g
・コンソメ(固形)	1/3個
・塩	小さじ1/5

#### ● かぼちゃのチーズ焼き

・かぼちゃ	50 g
・スライスチーズ	10 g
・マヨネーズ	小さじ1

## 昼

エネルギー	639 kcal
たんぱく質	29.5 g
脂質	14.2 g
塩分	2.9 g
カルシウム	106 mg



### 《材料》

#### ● ごはん

200 g

#### ● 親子煮

・鶏肉(むね)	70 g
・玉ねぎ	100 g
・太ねぎ	30g
・みつば	3 g
・卵	1個
・だし汁	70 cc
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	大さじ1/2

#### ● おかか和え

・白菜	80 g
・しょうゆ	小さじ2/3
・かつおだし	小さじ1
・かつお節	2 g

夕

エネルギー	620 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	14.5 g
塩分	2.1 g
カルシウム	60 mg



《材料》

- ごはん 200 g
- 魚ホイル焼き
  - ・魚 70 g
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・こしょう 少々
  - ・生しいたけ 20 g
  - ・玉ねぎ 50 g
  - ・ピーマン 15 g
  - ・塩 少々
  - ・バター 6 g
  - ・レモン 1/8個
  - ・パセリ
- 春雨の酢の物
  - ・はるさめ 8 g
  - ・きゅうり 20 g
  - ・人参 10 g
  - ・卵 1/2個
  - ・塩 少々
  - ・油 小さじ1/4
  - ・酢 大さじ1/2
  - ・しょうゆ 小さじ2/3
  - ・さとう 小さじ2/3
  - ・ごま油 小さじ1/3

《作り方》

朝

スープスパゲッティ

- ①材料は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し①を炒め、2つ折りしたスパゲッティ、水、コンソメを加えて煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

かぼちゃのチーズ焼き

- ①かぼちゃは薄切りにし、レンジで加熱しておく。
- ②アルミホイルにかぼちゃを並べ、マヨネーズを塗り、チーズをのせてトースターで焼く。

昼

親子煮

- ①鍋にだし汁を沸かし、鶏肉、玉ねぎ、太ねぎを調味料を加えて煮る。
- ②①を溶き卵でとじ、器に盛り、茹でたみつばを添える。

ごはんのにのせると親子丼になります。

おかか和え

- ①食べやすい大きさに切った白菜を茹でて、かつおぶし、しょうゆ、だし汁を加えて和える。

夕

魚ホイル焼き

- ①アルミホイルに塩こしょうした魚、食べやすい大きさに切った野菜、塩、バターをのせて包み、フライパンにのせて蒸し焼きにする。
- ②アルミホイルごと皿にのせ、レモン、パセリを添える。

春雨の酢の物

- ①戻したはるさめ、せん切りにしたきゅうり、人参、錦糸卵を合わせた調味料で和える。



# 野菜を食べると いいことがいっぱい!!

- 低カロリーなので、メタボ、糖尿病を予防します。
- カリウムがたくさん含まれているので、高血圧を予防します。
- 食物繊維が多く含まれているので、
  - 余分なコレステロールを排出します。
  - 余分な中性脂肪を排出します。
  - 血糖値を上がりにくくします。
  - 便秘を予防します。
- ビタミンCが多く含まれているので、
  - 肌がきれいになります。
  - 風邪をひきにくくなります。
  - ストレスに強くなります。
- 抗酸化ビタミン(A・C・E)が多く含まれているので、
  - アンチエイジングになります。
  - がん予防に効果があります。
  - 認知症の予防になります。
- カルシウムがたくさん含まれているので、骨粗鬆症予防になります。
- 噛みごたえがあるので、歯周病予防になり、脳も活性化されます。

野菜は  
1日 350g  
食べましょう



がん副産イメージキャラクター  
ソウキくん  
(メタボ予防バージョン)

【お問合せ先】 香川県西讃保健福祉事務所