

# あなたの食事をチェック!!

## 食事バランスガイド コマの記入例

3食の食事ごとに、主食や副菜など区分ごとに、サービング数「つ(SV)」を数えます。その数の分だけコマをめて、食事のバランスを見ます。

[メニューの一例(約2200kcal)]1日デスクワークをしている男性、身体活動量がふつうの女性の適量

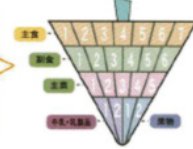


### 記入例を参考にあなたの食事を調べましょう。

朝食						昼食						夕食					
料理名	主食	副菜	主菜	デザート	果物	料理名	主食	副菜	主菜	デザート	果物	料理名	主食	副菜	主菜	デザート	果物

間食					
料理名	主食	副菜	主菜	デザート	果物

※各料理グループごとに左からコマを塗りつぶしてみましょう。食べ過ぎたグループは次の日控えめにするなどして、複数の日でバランスをとってみましょう。



**中食・外食を上手に活かすポイント**

外食では野菜が不足しがちになります。次のように工夫を参考にしましょう。

**野菜の多いメニューや定食などのセットメニューを選びましょう。**

案1 ラーメン 主食:2つ(SV) 副菜:0つ(SV)

案2 野菜ラーメン 主食:2つ(SV) 副菜:1つ(SV)

焼魚定食 ごはん 主食:1.5つ(SV) 野菜の煮物 副菜:2つ(SV) 具だくさんみそ汁 副菜:1つ(SV) 焼き魚 主菜:2つ(SV)

**単品メニューには野菜料理(副菜)を追加しましょう。**

案1 牛丼 主食:2つ(SV) 副菜:0つ(SV) 主菜:2つ(SV)

プラスもう一品 青菜のお浸し 副菜:1つ(SV)

案2 カレーライス 主食:2つ(SV) 副菜:2つ(SV) 主菜:2つ(SV)

プラスもう一品 野菜サラダ 副菜:1つ(SV)

# 郷土の食材を使ったレシピ

作ってみまっし  
食べてみまっし

### 簡単に作る金沢の郷土料理

#### 鶏肉の治部煮

《材料・分量(4人分)》

- 鶏肉(胸肉) 200g
- 小麦粉 大さじ2
- すだれ粉 1枚
- 生しいたげ 4枚
- 金時豆 100g
- 鶏(水餃) 100g
- だし汁 300cc
- かつお 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 粒めをぎ切り 大さじ2
- 4等分し酒 4等分
- 石づきをとる
- 半月切りの又は花型切り
- 醤油を全て3cm切り
- 茹でてくし形切り



調理 1つ  
主菜 2つ

#### 作り方

- 鶏肉に調味料を入れ煮立て、すだれ粉、粒め、生しいたげ、みりんを入れ煮る。
- 火が通ったら、取り出しておく。
- (2)の鶏肉に小麦粉をまぶした鶏肉を並べ、中火で約5~7分煮る。
- 鍋に鶏肉、すだれ粉、金時豆、鶏、生しいたげを盛り、煮汁をかけ、お好みで添える。

栄養価	
エネルギー	144kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	1.3g
糖質	0.7g

### もちりしゃきしゃきのヘルシーハンバーグ

#### れんこん入り和風ハンバーグ

《材料・分量(4人分)》

- 合鴨肉 120g
- 大豆 60g
- 卵 1/2個
- れんこん 50g
- 玉ねぎ 25g
- れんこん 60g
- 小麦粉 大さじ1
- 牛乳 25g
- かつお 40cc
- 醤油 大さじ1
- しょうゆ 少々
- 油 大さじ1
- まきりし、巻くつぼす
- 卵の溶きほぐしておく
- すりおろし
- 塩みじん
- 塩みじん
- 小さじ1
- 小さじ1
- 少々
- 小さじ1



調理 1つ  
主菜 2つ

#### 作り方

- 粗みじんにしたれんこん、玉ねぎを油で炒める。
- ボールに材料・調味料を入れ、むねなくこねる。
- フライパンに油を入れ、等分したハンバーグの真ん中を少しぼませ、中火から弱火で煮立て両面を十分焼く。
- 竹串を刺し、透んだ肉汁がなければ焼き上がり。

栄養価	
エネルギー	159kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	8.5g
糖質	1.1g

### 学校給食で人気の加賀野菜メニュー

#### キューブサラダ

《材料・分量(4人分)》

- トマト 60g
- ピーマン 80g
- 玉ねぎ 12g
- 赤ピーマン 20g
- じゃがいも 80g
- 塩 大さじ1
- コープビネー 大さじ1
- 醤油 大さじ1/6
- 皮をむき輪をとり、1.5cm角切り
- 皮をむき輪をとり、1.5cm角切り
- 1/4切り輪薄スライス
- 1.5cm角切り
- 1.5cm角切り



調理 1つ

#### 作り方

- ピーマンは輪切りにし、冷ます。
- 玉ねぎ、赤ピーマンは、きざと茹で冷ます。
- じゃがいもは茹でて、塩こしょうで下味をつける。
- フレッシュレタスを作り、冷めた材料を絡める。

栄養価	
エネルギー	62kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.3g
糖質	0.2g

### “こぼこぼ”さつまいも手作りおやつ

#### さつまいもとりんごの春巻き

《材料・分量(4人分)》

- さつまいも 1本(200g)
- さとう 大さじ1
- りんご 1玉(200g)
- しょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ1
- 春巻きの皮 4枚
- 油 適量
- 皮をむき、2cm角切り
- いちじく切り



調理 1つ

#### 作り方

- りんご、レモン汁、さとうを輪に入れ煮る。
- さつまいもは、茹でる。
- (2)のりんごをつぶし、さとうを混ぜ、(1)と合わせる。
- 春巻きの皮で包み、180℃の油で揚げる。

栄養価	
エネルギー	171kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	3.9g
糖質	0g

[写真:かなざわ食育アセスメント推進員 川口麻子]

作成:金沢市  
編集:金沢版「食事バランスガイド」作成検討会  
お問い合わせ:金沢市保健所 地域保健課  
TEL 076-234-5149 FAX 076-234-5104

「食事バランスガイド」についてはこちらへ  
[http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html)  
「かたんかん野菜メニュー」についてはこちらへ  
<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/23801/index.jp>



加賀野菜  
消費レシピサイト