

レシピの使い方

このレシピを使用して、3つの器を揃え、毎日の献立を豊かなものにいたしましょう。
家族そろって生活習慣病予防をするために、子どもも大人も一緒にできる食事献立を作りましょう。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品など

良質なたんぱく質を多く含み、
血液や筋肉などをつくる材料になります。



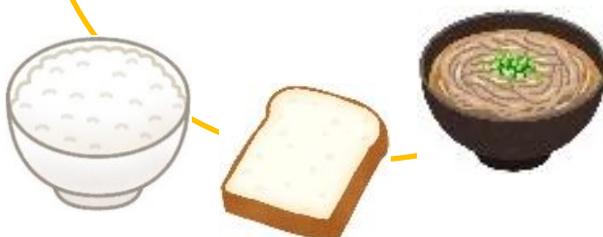
副菜 野菜・きのこ・海藻など

体の調子を整える「ビタミン」
「ミネラル」「食物繊維」が豊富！
野菜は毎日小鉢 5 つ分を目標
に、いも・きのこ・海藻なども1日
1回は食べましょう。



主食 ご飯・パン・めんなど

炭水化物を多く含み、毎日
元気に活動するためのエネル
ギー源となります。脳の栄養
にもなります。



牛乳・乳製品

果物

水分

牛乳や乳製品には骨や歯の材料に
なる「カルシウム」が、果物には体の調
子を整える「ビタミン」「ミネラル」
「食物繊維」が豊富です。
1日1回は食べましょう。



果物 1日100g

レシピ提供施設

那須烏山市立にこにこ保育園

にんじんしりしり

食事として提供する際の組み合わせの目安としての野菜の量

レシピ毎の栄養価

野菜の量 52g エネルギー 75kcal たんぱく質 4.2g 脂質 4.6g 食塩相当量 0.4g



● 材料

にんじん 20g
玉ねぎ 25g
にら 7g
ツナ 10g
卵 15g
食塩 0.1g
しょうゆ 0.5g
コンソメスープの素 0.05g
サラダ油 0.8g

● 作り方

- ① にんじん、玉ねぎは千切りにする。
- ② にらは1~2センチくらいに切る。
- ③ ツナの油を切る。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ ④に火がとおったらツナを入れ炒める。
- ⑥ にらを入れ炒め、調味料を入れる。
- ⑦ 最後にとき卵を入れ、混ぜ合わせ温度を上げる。