

プラス一皿バランスアップレシピ (ご飯編)

定食型の食事(主食・主菜・副菜)は、比較的栄養バランスが整いやすいですが、丼ぶり物やラーメン、スパゲティなどの単品の食事はどうしてもエネルギー量やたんぱく質、野菜が不足しがち。一皿料理でもちょいたしすることで、バランスが整うコツをお伝えします♪

鮭と枝豆のごはん



材料(2人分)

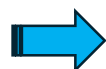
米	1 合
生鮭	2切れ(180g)
酒	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1
むぎ枝豆(冷凍)	40g
バター	小さじ1

<作り方>

- ① 米は洗って1合の目盛まで水を入れて浸水し、酒をふりかけた鮭を皮のままのせる。
- ② 鮭の上から塩としょうゆを加えて炊飯し、炊きあがったら鮭を一旦取り出し、枝豆とバターを加える。
- ③ ごはんを盛って、好んで皮をはずした鮭を適宜切ったのせる。



メインにちょいたし術



しっかり一食分の野菜のとれる副菜をプラスする!

小松菜の炒り煮



材料(2人分)

小松菜	200g
にんじん(細切り)	20g
長ねぎ(斜め切り)	20g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

常備菜にも
なるから多
めに作って



<作り方>

- ① フライパンに2cmに切った小松菜、にんじんを入れて油を敷かずに中火で炒りつける。
- ② 野菜に火がとおったら、長ねぎ、ごま油、しょうゆを加えて混ぜ、火をとめる。

♥管理栄養士からのメッセージ♥

鮭を浸水したお米の上にのせて炊いた「おかずのせごはん」です。炊き込みごはん1品だけだと、野菜は不足しがちです。もう一品となると汁物をつけがちですが、ちょいたしの1品は野菜料理、緑黄色野菜の副菜をご紹介します。ごま油を少し加えることで香りもよく、小松菜やにんじんのカロテンの吸収もよくなり、ちょいたしで野菜が1食120gになります!

食事♥診断のススメ

食べたものを記録するか写真に撮って提出するだけ! 食事のバランスを色々な角度から評価、管理栄養士の心のこもったアドバイスつきです。



1人分栄養価(ごはん+副菜)	エネルギー538kcal	たんぱく質23.6g	食塩相当量2.0g
鮭と枝豆のごはん	エネルギー498kcal	たんぱく質22.0g	食塩相当量1.6g
小松菜の炒り煮	エネルギー40kcal	たんぱく質1.6g	食塩相当量0.4g



人材バンク管理栄養士
鈴木 明子

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL0422-51-0793

