

カラダ喜ぶ・健康レシピ

野菜たっぷり、食塩控えめ、おいしく満足

「ワンプレートで主食・主菜・副菜がとれる バランスレシピ」



主食

① 生姜風味の五穀ご飯

主菜

② 豚キムチ炒め

副菜

③ 三色野菜のナムル

メニュー	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物		食塩相当量 (g)
				糖質 (g)	食物繊維 (g)	
① 生姜風味の五穀ご飯	314kcal	5.6 g	1.5 g	66.5 g	2.7 g	0.1 g
② 豚キムチ炒め	195 kcal	12.8 g	13.5 g	4.2 g	1.3 g	1.3 g
③ 三色野菜のナムル	55 kcal	2.1 g	2.3 g	4.5 g	3.0 g	0.5 g
1人分	564 kcal	20.5g	17.3 g	75.2 g	7.0 g	1.9 g

レシピのおすすめポイント

ワンプレートで主食・主菜・副菜がそろったバランスレシピです。五穀ご飯で生姜の風味をプラスすることで、減塩でも満足感のある味わいに仕上げました。

主菜の豚キムチ炒めは、豚肉に多く含まれるビタミン B₁が糖質の代謝を助けて、エネルギーを効率よく使えるようサポートします。キムチの発酵の力を組み合わせ、食欲をそそりつつ、疲労回復にも役立つ一品です。副菜の三色野菜のナムルは電子レンジ調理で手軽に作れ、野菜量をしっかり確保できます。発酵食品や食物繊維を日常的に取り入れることで、腸内環境を整え、体調管理にも役立ちます。

カルシウムをプラスしたい場合は、フルーツヨーグルトや、牛乳とヨーグルトで作るラッシーを添えるのも

おすすめです。野菜たっぷり・食塩控えめでも「おいしく・満足」でき、日々の健康づくりに取り入れやすい献立です。

主食を五穀米から白米に変えても手軽に美味しく楽しめます。主菜・副菜は普段の食事にも一品プラスするときにも便利です。

人材バンク
管理栄養士
竹内 ひろみ



生姜風味の五穀ご飯

主食



材料(1人分)

米 1/2 合(約 75g)
五穀米 大さじ 1(約 10g)
生姜 5g
塩 ひとつまみ
水 1 カップ
白ごま 小さじ 1/4

作り方

- ① 米は洗い、生姜は千切りにする。
- ② 米、五穀米に水を加えて 20 分~30 分程度浸水させる。
- ③ ②をセットし、塩、生姜を加えて炊飯する。
- ④ 器に盛り、ごまをふり出来上がり。

豚キムチ炒め

主菜



材料(1人分)

豚もも薄切り肉 60g
白ねぎ 1/4本
キムチ 40g
ごま油 小さじ 1
オイスターソース 小さじ 1

作り方

- ① 白ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、ねぎを炒め、しんなりしたら、豚肉、キムチを加えて炒め合わせる。
- ③ オイスターソースを加えて全体にからめて出来上がり。

三色野菜のナムル

副菜



材料(1人分)

キャベツ 60g(大きめの葉 1 枚)
パプリカ 30g(約 1/4 個)
しめじ 30g(約 1/2 パック)

A	塩	ひとつまみ
	ガラスープ	小さじ 1/4
	ごま油	小さじ 1/4

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、パプリカは棒状に切り、しめじはほぐす。
 - ② 材料を耐熱容器に入れ、600W の電子レンジで 2 分加熱する。
 - ③ ②に A を加え、混ぜ合わせて出来上がり。
- ※加熱時間はレンジにより調整してください。

【問合せやその他レシピ】

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



バランスの良い食事

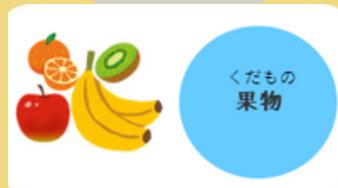
1日1回



ほね けんこう いじ
骨の健康を維持する
(カルシウム)



1日1回



からだ ちょうし ととの
身体の調子を整える
(ビタミン、食物繊維)

できる限り

毎食、主食・主菜・副菜を揃える

しゅしょく
主食

はたら (えいようそ) からだ のう うご
働き (栄養素)：身体や脳を動かすエネルギー源 (炭水化物)

しゅくひん
食品：ごはん、パン、麺類など

しゅさい
主菜

はたら (えいようそ) きんにく けつえき つく
働き (栄養素)：筋肉や血液を作る (たんぱく質)

しゅくひん さかな にく たまご だいずせいひん
食品：魚、肉、卵、大豆製品など

ふくさい
副菜

はたら (えいようそ) からだ ちょうし ととの
働き (栄養素)：身体の調子を整える (ビタミン、ミネラル、食物繊維)

しゅくひん やさい かいそう
食品：野菜やきのこ、海藻、こんにゃくなど

さら かず だいじょうぶ
お皿の数はあまりこだわらなくても大丈夫！

ひん ひん しゅしょく しゅさい ふくさい そろ
1品でも2品でも、主食・主菜・副菜が揃えば

ととの
バランスは整います



時短レシピvol.57
「バインミー」

主食：パン
主菜：ツナ
副菜：レタス、きゅうり、大根、
人参、パクチー



時短レシピvol.61
「レンジでカレー焼きそば」

主食：焼きそばめん
主菜：豚肉
副菜：キャベツ、もやし、ピーマン

時短レシピ作成
健康づくり人材バンク
管理栄養士



「自分の健康は自分で守ろう！」
(公財) 武蔵野健康づくり事業団
〒180-0001
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10
TEL 0422-51-0793

健康づくり支援センター

