



「栄養バランスのよい 単品レシピ」

主食・主菜・副菜がひとつに
なった、おすすめレシピ

★具沢山あんかけ焼きそば★

一材 料一 〈2人分〉

焼きそば麺・・・2人分
ごま油・・・大さじ2
豚こま切れ肉・・・100g
むきえび・・・50g
キャベツ・・・150g
にんじん・・・20g
しめじ・1/2パック(40g)
ピーマン・・・1/2個
水・・・200cc
鶏がらスープの素
・・・大さじ1/2
片栗粉・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
こしょう・・・少々

一下準備一

豚こま切れ肉⇒食べやすく切る
キャベツ、にんじん⇒短冊切り
しめじ⇒石づきを切り除いて小房に分ける
ピーマン⇒細切り

一作り方一

- ①ごま油半分を熱したフライパンで、焼きそば麺をほぐしながら炒め、お皿に分けておく。
- ②①のフライパンに残りのごま油をたし、豚肉、えび、ピーマン以外の野菜の順に加えて炒める。
- ③②に水、鶏がらスープの素、片栗粉を混ぜ合わせたものを注いで蓋をして煮る。
- ④火が通ったら、ピーマンを加えてさっと煮て、醤油を回し入れ、こしょうで味を調える。
- ⑤①の焼きそばの上に、④の上にかけて出来上がり。〈一人分 617Kcal, 塩分 2.5g〉

具沢山あんの活用例

- ☆焼きそば麺の代わりに
・うどん ・そうめん
・パスタ
☆ごはんの上のにせて
・あんかけ丼

*野菜を市販のカット野菜
に変えると時短!



6月は、「食育月間」

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べよう！

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む

(野菜・芋・海藻・きのこのおか)

主食

体や脳を動かすエネルギーをつくる
(ごはん・パン・めん類)



※果物や牛乳・乳製品も間食などで、とりましょう。

主菜

たんぱく質を多く含む
(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)

汁物 *1日1回程度

野菜や豆腐などをたっぷり使うと、副菜や主菜を補うことができます。

【主食・主菜・副菜の食材を組み合わせた料理なら、2品、単品でもOKです。】



2品

ごはん+肉野菜いため



単品 カレーライス



単品 中華丼



柳井市保健センター (☎ 23-1190)

令和4年9月改