

理想の バランス 献立

メタボ撃退!

1人分
エネルギー
203kcal
塩分
1.8g

1人分
エネルギー
123kcal
塩分
0.9g



7種の食材でつくる脱メタボメニュー

料理制作/柴田 真希(管理栄養士・女子栄養大学卒) 撮影/鈴木 信吾 スタyling/たちばな さわ

イカと春キャベツのピリ辛炒め

材料 2人分

イカ	1 ぱい (200g)
しめじ	1/4 パック
たけのこ (水煮)	1/4 本
キャベツ	1 枚
赤パプリカ	1/8 個
サラダ油	大さじ 1
A にんにく (みじん切り)	少々
しょうが (みじん切り)	少々
みそ	小さじ 2
B 豆板醤	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

作り方

- ① イカは足をわたごと引き抜き、きれいに洗う。胸は皮をむいて約8mm幅の輪切りにする(今回は胸のみを使います)。しめじは石づきを取ってほぐしておく。たけのこは短冊切り、キャベツ、赤パプリカは2~3cmの角切りにする。
- ② フライパンにAを入れて火にかけ、香りがたったら、イカを加えて中火で炒める。
- ③ たけのこ、しめじ、キャベツ、赤パプリカの順に素早く炒め、混ぜ合わせておいたBで味付けする。

じゃがいもとそら豆の白ごまスープ

材料 2人分

じゃがいも	1/2 個
そら豆	10 粒
A だし汁	300cc
白すりごま	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
水溶きかたくり粉	かたくり粉大さじ 1・水大さじ 2

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、8mm角に切る。そら豆は3~4分下茹でして、薄皮をむく。
- ② 鍋にAとじゃがいもを入れて火にかける。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、そら豆、塩を加えて味を調え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

バランスのよい献立の基本は「まごわやさしい」

「まごわやさしい」の7種の食材を「主食」+「主菜・副菜・汁もの」の全体で揃えるようにすると、バランスのよい献立になります。
・主食…ごはん、パン、麺類など ・主菜…メインのおかず(肉、魚介、卵、豆製品など) ・副菜…小鉢(野菜、海藻、いも類など)



まめ類



ごま、ナッツ類



わかめ(海藻)



やさい



さかな



しめじ(きのこ)



いも