

# 何をプラスする？食事バランスに配慮！

# 簡単レシピの紹介

「主食・主菜・副菜」をそろえた料理の組合せをすれば、お惣菜、インスタント食品、冷凍食品も、栄養バランスの良い食事にすることができます。

## 主菜

### さば缶のねぎ蒸し

【材料】（2人分）

- ・さば水煮缶 1缶
- ・根深ねぎ 1本
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・ゆずポン酢 大さじ1 1/2
- ・七味唐辛子 適宜

【作り方】

- ①ねぎは斜め切りにする。
- ②さばを耐熱皿にのせ、しょうが、ねぎをのせる。
- ③ラップをして電子レンジで加熱する。（600Wで約4分）
- ④ポン酢をかけ、七味唐辛子をふる。



出典「シニア世代のためのレシピ集II」

## 副菜

### 切干大根のアラビアータ風

【材料】（4人分）

- ・切干大根 60g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・チキンコンソメ 1g
- ・砂糖 大さじ1
- ・乾燥バジル 適宜
- ・しめじ 1/2房
- ・にんにく 1/2片
- ・トマト缶 160g
- ・塩 ひとつまみ
- ・水 適量
- ・乾燥パセリ 適宜

【作り方】

- ①水戻した切干大根はさっとゆで、水気をきる。しめじは小房にわける。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、みじん切のにんにくを炒め、スライスした玉ねぎを炒める。
- ③②に材料をすべて入れ、中火で7～8分煮込む。
- ④香りつけにバジルを混ぜ、器に盛り付けてパセリを振る。



出典「しずおか健康総菜レシピ(静岡県)」

## 副菜

### 自家製ピクルス

【材料】（2人分）

- ・白ワイン 大さじ2
- ・米酢 大さじ1 1/3
- ・砂糖 小さじ4/5
- ・塩 ひとつまみ
- ・野菜 約150g（大根、にんじん、きゅうり、セロリ、玉ねぎ、パプリカ等）

【作り方】

- ①野菜をすべて乱切りにする。
- ②鍋に①と、白ワイン、米酢、砂糖、塩を入れ、強火で沸騰させる。ひと煮立ちしたら弱火で10分煮る。
- ③火を止め、鍋のまま冷まし、あら熱がとれたら容器に移し冷蔵庫で一晩おく。



出典「地産地消の健康レシピ集」

## 1回の食事の理想的な組合せ

- 主食**（ごはん・パン・麺類など。炭水化物をとるメニュー）
- 主菜**（肉・魚・卵・大豆製品など。たんぱく質をとるメニュー）
- 副菜**（野菜・きのこ・海そう・いもなど。ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるメニュー）

※牛乳・乳製品・果物も1日に1回は食べましょう！



主食・主菜・副菜をそろえた組合せを！

【お問合せ先】

静岡県東部健康福祉センター

健康増進課 055-920-2112



ちゃっぴー  
©静岡県