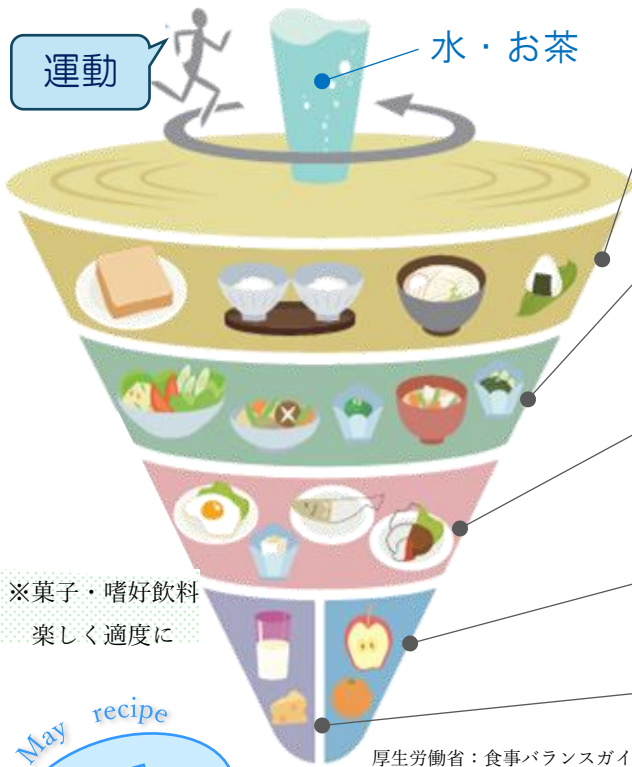


栄養だより

食事バランスガイドについて

「食事バランスガイド」とは、1日何をどれだけ食べたらよいか、食事の目安をイラストでわかりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるように、それぞれ適量を確認してみましょう。



※菓子・嗜好飲料
楽しく適度に

May recipe

今月
レシピ

〈1日分〉想定 2200kcal ± 200kcal

グループ	目安	料理例
5-7 つ(SV)	主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り) 4杯程度	1つ(SV) ごはん(中盛り) 4杯程度 = 飯糰 = 焼きたまご = 白飯
5-6 つ(SV)	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理 5皿程度	1つ(SV) 野菜料理 5皿程度 = 野菜炒め = 味噌汁 = 煮物
3-5 つ(SV)	主菜 (肉、魚、卵、大豆製品) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度	1つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度 = 豆腐ステーキ = 焼肉 = 揚げ物
2 つ(SV)	牛乳・乳製品 牛乳であれば 1本程度	1つ(SV) 牛乳であれば 1本程度 = 牛乳 = ヨーグルト
2 つ(SV)	果物 みかんであれば 2個程度	1つ(SV) みかんであれば 2個程度 = みかん = りんご

厚生労働省：食事バランスガイド参照

作り方

- ① 鯖は塩を軽く振り、10～15分おいてから酢に漬ける(鯖が白くなるまで2時間くらい)。
- ② 寿司飯用の米は、通常の5%水を減らして炊く。
- ③ Aの調味料を合わせ、砂糖・塩が溶けるまで加熱する。
- ④ ②で炊けたご飯を寿司桶に出し、③の合わせ酢をかけ、熱いうちに切るようにしゃもじで混ぜる。
- ⑤ 押し抜き型に、④の寿司飯と①の鯖をのせ、形よく押し出す。
- ⑥ お好みで木の芽を飾る。



さわら

鯖押し寿司

材料 4人分

鯖	15g	8切
塩		少々
酢		60g
木の芽		お好み
米	400g	
砂糖	56g	
酢	52g	
塩	5.6g	
酒	2g	
味の素	0.4g	

A

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

