



理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	トースト		主菜・副菜 ゆで大豆のサラダ	カフェオレ	バナナ
昼	主食・主菜 副菜 焼うどん	きゅうりとセロリの浅漬け		ヨーグルト	パイナップル
夕	ごはん	副菜 春にんじんとみつばの白和え <a href="#">レシピはこちら➡</a>	主食・副菜 カツオのたたきde イタリアンサラダ  主食・副菜 キムチ風味 落とし卵の味噌汁		

1日あたりの塩分摂取量  
目標値(成人)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と  
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!

初春に収穫されるにんじんのことを春にんじんといいます。冬の厳しい寒さに耐えて育った春にんじんは、通常のにんじんよりも甘くて軟らかく、みずみずしいという特徴があります。にんじんにはβカロテンやビタミンC、カリウムや食物繊維がバランスよく含まれています。この甘い人参を白和えにしてみました。

材料(4人前)

にんじん小2本、みつば1束、  
和え衣【木綿豆腐200g、炒り白ごま大さじ2、砂糖大さじ2、塩少々】

下準備

- ① にんじんは長さを3cmくらいに切り、5mm厚さの拍子切りにする。
- ② みつばも3cmの長さに切る。
- ③ 木綿豆腐はペーパータオルに包んで重しをして、水気を切る。
- ④ ごまはすり鉢ですり、③の豆腐を加えて滑らかにすり混ぜ、砂糖と塩を加える。

作り方

- ⑤ 塩(分量外)を加えた沸騰した湯で①のにんじんを4~5分茹で、あみ杓子などですくって水気を切る。
- ⑥ ⑤の湯に②のみつばを入れ、煮立ったら冷水にとって水気を切る。
- ⑦ ⑤のにんじんと⑥のみつばを④のあわせ衣で和える。

● 台所ワンポイント

\*スナップえんどうやきぬさや、菜の花など、他の旬の野菜でも試してみてください。

春にんじんと  
ミツバの白和えの  
栄養価(1人分)

エネルギー  
109 kcal

たんぱく質  
5.0 g

脂質  
4.9 g

塩分  
0.5 g

