

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 蒸し鶏の サラダ	ヨーグルト 紅茶	オレンジ
昼	主食・主菜 あざりと トマトの スパゲッティ	副菜 野菜スープ レタスと ハムのサラダ		カフェオレ	
夕	主食・副菜 小松菜と ちりめんじゃこの チャーハン レシピはこちら➡	主菜・副菜 小松菜と鯖の 酢味噌和え とろろ昆布の すまし汁			グレープ フルーツ

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！

食育
レシピ

小松菜とちりめん
じゃこのチャーハン

ポカポカ陽気でスクスク育った地元堺の、しものさんの小松菜。
ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、カリウムが含まれた小松
菜で色合いもきれいなチャーハンです。

材料(4人前)

ごはん600g、小松菜200g、卵4個、長ネギ20cm、
ちりめんじゃこ50g、
にんにくのみじん切り小さじ1、しょうがのみじん切り大さじ1、
サラダ油大さじ3、ごま油大さじ1、しょうゆ小さじ2、
塩少々、こしょう少々

下準備

- ① 小松菜は根元を切り落として、1cm幅に切る。
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ 長ネギはみじん切りにする。

作り方

- ④ フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、②の溶き卵を流し入
れ、木べらで混ぜながら炒め、半熟になったらいったん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに残りの大さじ1のサラダ油とごま油を加え、にん
にくとしょうがのみじん切りを炒め、香りが立って来たら③の長ネギ
と①の小松菜を炒め合わせ、小松菜がし
んなりしてきたらちりめんじゃこを加える。
- ⑥ ⑤にごはんを加えパラパラになるように
炒め、④の卵を戻し、しょうゆをフライパ
ンの鍋肌に流し入れ香ばしさを付ける。
塩、こしょうで味を調える。

● 台所ワンポイント

- * 全量一気に作るのではなく、半量(2人
分)ずつ作る方が良いでしょう。
- * 小松菜は洗ったあと水気をしっかり切
りましょう。水気が残っていると、ご飯
がバラバラになりにくいですが。



小松菜とちりめん
じゃこのチャーハンの
栄養価(1人分)

エネルギー
470 kcal

たんぱく質
14.2 g

脂質
18.2 g

塩分
1.1 g