

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	ごはん	小松菜の にんにくソテー 人参と玉ねぎの 味噌汁	しらす 納豆あえ	アイス カフェオレ	
昼	主食・主菜 サーモンと アボカドの づけ丼	豆苗と椎茸の おひたし		ヨーグルト	桃
夕	ごはん	副菜 水茄子とみょうがの 胡麻味噌あえ レシピはこちら➡ 豆腐と枝豆の味噌汁	主菜・副菜 豚とトマトの ロール生姜焼き		キウイ

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

水茄子とみょうがの
胡麻味噌あえ

あしたの食卓研究所



(日本食育コミュニケーション協会)

ごまの風味とまろやかな味噌がマッチ。薬味たっぷりですっぱりながらも、風味豊かな箸やすめになります。

材料(4人分)

水茄子2個(350g)、みょうが4個(60g)、大葉7枚(7g)

調味料【A】
味噌大さじ1、白すりごま大さじ1、
砂糖小さじ1・1/2、酢小さじ1 1/2、
みりん小さじ1・1/2

下準備

- ① 水茄子は縦半分に分けてから、斜め薄切りにし、水にさらす。
- ② みょうがは薄切り、大葉は千切りにする。

作り方

- ③ 鍋に湯を沸かし、1を1~2分茹で、冷水にとる。水気をしっかり切る。
- ④ ボウルに【A】の調味料をあわせ、野菜類を加えて、あえる。

水茄子とみょうがの
胡麻味噌あえの
栄養価(1人分)

エネルギー
45 kcal

たんぱく質
2.1 g

脂質
1.2 g

塩分
0.6 g

● 台所ワンポイント

- * 茄子は少し透明感が出るくらいを目安に茹でましょう。
- * みょうがと大葉をたっぷり入れることで、爽やかな味わいになります。
- * お好みで、冷やして召し上がってもよいでしょう。

