

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	切干大根のサラダ	主菜・副菜 サラダチキンと ほうれん草の バター炒め	ホット カフェオレ	柿
昼	ごはん	ブロッコリーと マッシュルームの ワイン蒸し 南瓜と玉ねぎの スープ	スパニッシュ オムレツ	ヨーグルト	
夕	主食・主菜 和風秋鮭アボカド丼		副菜 春菊ときのこのサラダ レシピはこちら➡ 豆苗とわかめの味噌汁		ぶどう

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!



(日本食育コミュニケーション協会)

舞茸やエリンギは大き目に裂くことで、見栄えも食べ応えも抜群になります。きのこを複数組み合わせると、旨味や香りが詰まった一品になりますよ。

材料(4人分)

春菊(200g)、白葱1/2本(40g)、舞茸1パック(100g)、
エリンギ1本(50g)、しめじ1/2パック(50g)、ミニトマト6個(70g)、
あればゆずの皮(フリーズドライでも可)適量

調味料 [味噌大さじ3、ごま油大さじ3、
酢大さじ3、七味唐辛子適量]

下準備

- 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 春菊は葉を摘む。白葱は千切りにして水にさらし、水気をしっかり切っておく。
- きのこ類は石づきを落として大き目に裂く。ミニトマトは半分に切る。

作り方

- きのこ類をグリルに並べ入れて焼く。焼けたら、ドレッシングを少量絡めておく。
- ②の野菜とゆずの皮を和えて器に盛る。④のきのこ類のをせ、ミニトマトをちらす。残りのドレッシングをかける。

● 台所ワンポイント

- *きのこの種類はお好みの組み合わせで楽しんでください。
- *きのこ類は焼いてからお皿に置く時間が長いとシナっとなってしまうため、食べる直前に焼くのがおすすめです。
- *ゆずの皮がなければ、レモンの皮で代用しても可。
- *ドレッシングをかける量は、お好みで調整しましょう。
- *温泉玉子を落とすと、よりまろやかな味わいを楽しめます。



春菊ときのこの
サラダの
栄養価(1人分)

エネルギー
103 kcal

たんぱく質
3.6 g

脂質
7.3 g

塩分
0.7 g