

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	人参とわかめのめんつゆあえ	和風スクランブルエッグ	アイスカフェオレ	ぶどう
昼	ごはん	3色ナムル じゃがキャベスープ	鶏肉のホイル焼き	ヨーグルト	
夕	ごはん	副菜 里芋のわさびマヨあえ <a href="#">レシピはこちら➡</a> 大根と人参の味噌汁	主菜 秋鮭の野菜きのこあんかけ		梨

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  
里芋の  
わさびマヨあえ

旬の里芋にはひと手間を! 表面をこんがり焼くことで、外はカリッと、中がもちりとした食感を楽しめる和え物が簡単に出来上がります。

材料(4人分)

里芋8個(正味約300g)、アボカド1個(正味)100g、刻み葱適量、刻み海苔適量

調味料 塩少々、サラダ油小さじ2

【A】マヨネーズ大さじ3、わさび(チューブ可)小さじ1、めんつゆ(4倍濃縮)小さじ2/3~1

下準備

- ① 里芋は洗ってラップに包み、レンジ600wで約7分加熱する。皮をむいて、輪切りにする。(里芋が硬い場合は、加熱時間を追加しましょう)
- ② アボカドは里芋の大きさに近い一口大に切る。

作り方

- ③ フライパンに油をひき、里芋を入れて両面にしっかり焼き色をつけて塩をふる。
- ④ ボウルに【A】を混ぜ合わせ、②の里芋、アボカドを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り付け、刻み葱と刻み海苔をちらす。

● 台所ワンポイント

- \* わさびマヨネーズは、里芋以外にじゃがいもや長芋でもあいます。
- \* ツナやかにかまなどを加えて、アレンジしてもよいでしょう。
- \* 里芋は、レンジで加熱後、熱いうちにキッチンペーパーに包みながらむくと、簡単に皮がむけます。



里芋の  
わさびマヨあえの  
栄養価(1人分)

エネルギー  
177 kcal

たんぱく質  
2.1 g

脂質  
14.3 g

塩分  
0.6 g