

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	白菜とツナの味噌煮	厚揚げチーズ焼き	ホットカフェオレ	バナナ
昼	ごはん	茄子のカポナータ さつまいものミルクスープ	鱈ムニエル バター醤油風味	ヨーグルト	
夕		主食・主菜・副菜 豚と十五穀米のキンパ (韓国風海苔巻き)	副菜 蓮根と金時人参のリースサラダ レシピはこちら ごぼうときのこの生姜スープ		りんご

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

蓮根と金時人参の
リースサラダ

盛り方を変えるだけで一気にクリスマスモードに! 野菜でリング状にするだけで、いつもと違った雰囲気サラダが完成です。

材料(4人分)

蓮根8mm輪切り×6枚(25~30g)、金時人参1/2本(60g)、黄パプリカ適量、ベビーリーフ大1p(50g)、ラディッシュ1個(10g)

調味料 ごまドレッシング適量

下準備

- 蓮根は外側の穴に包丁を入れて外囲を切り落とす(雪の形)。分量外の酢水につけておく。
- 人参はピーラーでリボン状にし、レンジ600wで20秒加熱する。パプリカは星型で型抜きする。
- ベビーリーフは水洗いし、しっかり水気を切る。ラディッシュは輪切りにする。

作り方

- 蓮根はつけていた酢水のまま、食感が残る程度に煮る。
- ベビーリーフと人参を混ぜ合わせ、円状に盛り付ける。
- 雪の蓮根、星のパプリカ、ラディッシュをバランスよく盛り付ける。ごまドレッシングは食べる直前にまわしかける。

● 台所ワンポイント

- *サーモンや生ハムを花の形にしたり、スライスチーズで星型にしたり、お好みでアレンジしてください。
- *ドレッシングは、お好みのものでも構いません。
- *お好みで、ナッツなどを散らしてもおいしく召し上がれます。



蓮根と金時人参のリースサラダの栄養価(1人分)

エネルギー
55 kcal

たんぱく質
0.9 g

脂質
3.8 g

塩分
0.4 g