



(日本食育コミュニケーション協会)

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) レシピはこちら →	副菜 蓮根と金時人参のリースサラダ 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!

酢飯が苦手な方でも楽しめる海苔巻きです。十五穀米の食感と彩豊かな具材、ごま油の風味が食欲をそそります。パーティーメニューにもオススメです。

材料(4人分)

十五穀ごはん520g、やまと豚小間切れ肉120g、小松菜1袋(200g)、人参1/2本(70g)、卵3個、キムチ60g、海苔3枚(約10g)、あれば糸唐辛子適量
調味料 酒大さじ1、みりん大さじ1、サラダ油小さじ1
【A】ごま油大さじ1、塩小さじ1/2、白ごま大さじ2
【B】鶏がらスープの素小さじ1/2、ごま油大さじ1、白ごま大さじ1
【C】醤油小さじ2強、砂糖小さじ1強、みりん大さじ1、コチュジャン小さじ1~1.1/2

下準備

- ① 温かいごはんをボウルに入れ、【A】の合わせた調味料を加える。しゃもじで切るようにして混ぜ、冷ましておく。
- ② 豚肉は細かく切り、酒をもみ込む。
- ③ 小松菜は根の部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。人参は細切りにする。耐熱容器に入れて、ラップをし、レンジ600wで約3分加熱する。加熱後は水で冷やし、絞って水気を切る。【B】を混ぜ合わせて、ナムルを作る。

作り方

- ④ フライパンに油をひき、豚肉を広げて入れ、かるく火が通ったら、【C】の調味料を加える。肉に火が通るまで煮詰める。
- ⑤ 卵とみりんをしっかり混ぜ合わせ、たまご焼きを作る。縦長に6等分する。
- ⑥ 巻きすの上に海苔を置き、上2cmを開けて、①のごはんを広げながら敷き詰める。
- ⑦ ⑤のたまご焼き1~1.1/2個を真ん中よりやや下あたりに置く。
- ⑧ たまご焼きの下に③のナムル、上に④の豚肉、キムチをたまご焼きにそって置く。
- ⑨ 巻きすを持って、具材を押さえながらしっかり巻き、巻き終わりを下にして置く。(同様に残り2本作る)
- ⑩ ラップをし、約10分置いてから、水で濡らした包丁で切る。あれば糸唐辛子を飾る。

豚と十五穀米のキンパ (韓国風海苔巻き) の栄養価(1人分)

エネルギー 436 kcal	たんぱく質 17.1 g
脂質 18.7 g	塩分 2.0 g

● 台所ワンポイント

- * 海苔にごはんを広げるときは、ご飯を押さえつけず、軽く触って広げましょう。
- * 十五穀ごはんの米と十五穀米の割合は、お好みで調整してください。

