

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	新玉とアボカドのサラダ	かにかま豆腐あんかけ	シナモンホットミルク	デコポン
昼	豆ごはん	スープジャー：レタスと春雨の中華スープ	主菜・副菜 牛肉と筍の彩り中華炒め レシピはこちら➡ レンチン! ハムエッグ野菜添え		いちご
夕	ごはん	春キャベツとベーコンの煮びたし セロリと人参の味噌汁	鰯バター照り焼き	ヨーグルト	

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

牛肉と筍の
彩り中華炒め

生姜の風味がしっかりついた牛肉に、春野菜が彩りを添える一品。
野菜のシャキッとさが活きるように、炒めすぎないようにするのがポイントです。

材料(4人分)

牛こま切れ肉300g、筍水煮120g、新人参1/3本(50g)、アスパラガス5本(50g)、生姜やや大きめ1片分(15g)、サラダ菜適量

調味料| ごま油大さじ1、塩こしょう少々

【A】水60ml、醤油小さじ2、酒小さじ2、オイスターソース小さじ2、片栗粉小さじ2弱、砂糖小さじ1

下準備

- ① 牛肉に塩こしょうを振る。
- ② 筍は5mm幅の食べやすい大きさに切る。人参は長さ4cmの短冊切り、アスパラガスは下の方の硬い部分は皮をむき、長さ4cmに3~4等分する。生姜はみじん切りにする。

作り方

- ③ フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、筍、人参、アスパラを加えて中火で炒め、一度取り出す。
- ④ ③のフライパンにごま油の残りを熱し、生姜を入れて香りを立たせ、牛肉を加えて中火で炒める。
- ⑤ ③を④に戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて、炒め合わせる。
- ⑥ 容器(または器)に、サラダ菜を敷き、盛り付ける。

● 台所ワンポイント

* お好みで、仕上げにごま油を鍋肌に沿わせて加えると、より香り高く仕上がります。

* 野菜は、パプリカやピーマンでもよいでしょう。



牛肉と筍の
彩り中華炒めの
栄養価(1人分)

エネルギー
184 kcal

たんぱく質
17.0 g

脂質
10.5 g

塩分
0.8 g

