

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	水菜お浸し	巢ごもりたまご	きな粉 ミルク	りんご
昼	ごはん	ほうれん草 しめじあえ 南瓜の味噌汁	鰯ごま味噌焼き	ヨーグルト	
夕		主食・主菜 照り焼きチキン ライスバーガー	副菜 根菜たっぷり ミネストローネ レシピはこちら ブロッコリーナムル		みかん

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 根菜たっぷり
ミネストローネ

体を温めてくれる根菜類をたっぷり使ったヘルシースープ。
寒い時期に体の中から元気になれるスープですよ。

材料(4人分)

大根5cm(200g)、蓮根1/2節(50g)、牛蒡1/4本(40g)、
人参1/4本(25g)、長葱1/2本(40g)、トマト2個(250g)、
えびの高原ロングウインナー2本(約60g)、にんにく1片(10g)、
バルメザンチーズ適量、パセリ適量

調味料

水4cup、コンソメ小さじ2強、オリーブ油大さじ1、塩こしょう少々

下準備

- ① 大根、蓮根、牛蒡、人参、長葱は1cm角に切る。蓮根と牛蒡は水にさらす。
- ② トマトは湯むきし、種を取って角切りに、ウインナーは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。

作り方

- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら、ウインナー、1の野菜を入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら、トマトを加えて炒め合わせる。
- ④ 水、コンソメを入れ、沸騰したら弱火にして、20~30分煮る。
- ⑤ 塩こしょうで味を整える。器に盛り、チーズと刻んだパセリを散らす。

● 台所ワンポイント

- * トマトはなくてもよいですが、旨味成分である「グルタミン酸」が豊富なため、入れることで味に深みができます。
- * お好みでゆで大豆やパスタを加えてもおいしく召し上がれます。



根菜たっぷり
ミネストローネの
栄養価(1人分)

エネルギー
83 kcal

たんぱく質
2.4 g

脂質
3.9 g

塩分
0.9 g