

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	にらと桜えびのお浸し えのきとわかめの味噌汁	主菜・副菜 納豆オムレツ		清見 オレンジ
昼	ごはん	春野菜のごまドレ炒め アボカド カッテージあえ 豚肉と人参のマスタードマリネ		いちごミルク	
夕	ごはん	主食・副菜 えびと春キャベツの香味炒め 副菜 トマトともやしのナムル	主菜・副菜 南部どりの肉団子と しものさんの 小松菜のスープ レシピはこちら➡	牛乳製品 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

南部どりの肉団子と
しものさんの
小松菜のスープ

あしたの食卓研究所



(日本食育コミュニケーション協会)

鶏団子の中に入っている生姜がアクセント。
お好みの野菜を入れてバリエーションを楽しんでくださいね。

材料(4人分)

南部どりひき肉200g、長葱みじん切り5cm分(10g)、溶き卵1/2個分、しものさんの小松菜200g、人参1/2本(60g)、春雨(乾)20g、青葱少々
調味料 水800ml、めんつゆ3倍濃縮大さじ2、ごま油少々
【A】酒小さじ2、醤油小さじ1、片栗粉小さじ2、塩少々、生姜のすりおろし少々

下準備

- 鶏ひき肉、長葱、溶き卵、【A】をあわせ、粘りが出るまでよくこねる。
- 小松菜は3cmの長さに、人参は短冊切りにする。青葱は刻む。
- 春雨は水で戻し、食べやすい大きさに切る。

作り方

- 鍋に水とめんつゆを入れて火にかける。
- 沸騰したら、①の肉団子を落とし入れ、小松菜、人参を加えて、アクを取りながら煮込む。
- 肉団子に火が通ったら、春雨を加え、最後にごま油をまわしかける。
- 器に盛り、青葱を散らす。

● 台所ワンポイント

- 肉団子は崩れやすいので、しっかりこねましょう。
- ごま油の代わりにラー油を入れると、ピリ辛のスープになります。
- めんつゆの代わりに、白だしやお好みのだしに変えてもよいでしょう。

南部どりの肉団子と
しものさんの
小松菜のスープの
栄養価(1人分)

エネルギー
137 kcal

たんぱく質
11 g

脂質
7.2 g

塩分
1.4 g

