

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 レシピはこちら →	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 豆ごはん

えんどう豆のきれいな緑色がかわいい!
シンプルな調味料ですが、しっかり旨みのつまったご飯に仕上がります。

材料(4人分)

米2合、えんどう豆正味80g(さや付きの場合は、約160g)

調味料 塩小さじ1弱

下準備

- ① 米を研いで、2合の目盛りに合わせて水を入れ、30分以上浸水させる。
- ② えんどう豆は炊く前にさっと洗って水気を切っておく。

作り方

- ③ ①に塩を加えて混ぜ、えんどう豆を上を広げて、普通コースで炊飯する。
- ④ ご飯が炊きあがったら、全体を底からさっくりと混ぜ合わせる。

● 台所ワンポイント

- * そのまま詰めてもよいですし、お好みでおむすびにして、桜の花を添えると、よりきれいに仕上がります。
- * お好みで、炊きあがりに酒大さじ1/2を振りかけて、少し蒸らすと、酒の風味とコクが足されて、味わい深くなります。
- * 豆は、初めから入れて炊き込むと少し色は悪くなりますが、ご飯と豆の風味がしっかり混ざり合い、より美味しさを味わえます。豆の色をきれいにしたい場合は、ゆでた豆を後から加えるとよいでしょう。



豆ごはんの
栄養価(1人分)

エネルギー
272 kcal

たんぱく質
6.0 g

脂質
0.8 g

塩分
1.0 g