



主食・主菜・副菜の揃ったメニューをご紹介します



<朝食> ・ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・ヨーグルト

ごはん150g
納豆1パック
ヨーグルト1
個



【材料】 味噌汁（1人分）
かぶ40g
葱 20g
にんじん20g
きのご15g
出し汁180cc
味噌 6g（小さじ1）

朝食は、時短で簡単に、主食・主菜・副菜を揃えましょう。

【作り方】

- ①かぶ、にんじん、きのご、葱を食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁で煮て、軟らかくなったら味噌を入れる。

栄養成分値(1人分)

合計：エネルギー452kcal たんぱく質18.1g 脂質8.7g 食物繊維6.5g 塩分1.2g

<昼食> ・かずし豆腐の卵とじうどん・みかん

【材料】（1人分）

うどん1玉
A：水200ml
A：めんつゆ100ml
白菜70g（中葉約1枚）
生しいたけ2枚
絹ごし豆腐1/4丁
C：片栗粉大さじ1/2
C：水大さじ1
卵1個
ねぎ（小口切り）3～4cm
生姜（おろす）1/4カケ



これ一品で、主食・主菜・副菜が揃います。

【作り方】

- ①白菜、椎茸はうす切り、ねぎは小口切り、生姜はすりおろしておく。
- ②鍋にAを入れて煮立たせ、白菜、生しいたけを入れて一煮立ちしてきたら豆腐を崩しながら加え、うどんを入れて2～3分煮る。
- ③Cの水溶き片栗粉を回し入れてとろみを付け、割りほぐした卵を加え、火を止める。
- ④盛り付けてから葱とすりおろした生姜を添えて完成！

栄養成分値(1人分)

合計：エネルギー483kcal たんぱく質14.4g 脂質8.2g 食物繊維5.7g 塩分3.4g

★キノシタレシピ★



～「主食」「主菜」「副菜」の揃った食事を楽しむ～

R2.12月
第4号

当クリニック広報誌「医心伝心」でもお伝えしたとおり、食事は味わい楽しむと同時に生きていくうえで必要な「栄養」を摂取しています。

五大栄養素は、生命を維持するあるいは健康を保持・増進するために食物から摂取しなければならない物質で、さまざまな栄養素が連携して役割を果たしています。楽しみながらそれらを取り入れるには、主食・主菜・副菜の揃った食事が良いとされています。

主食・主菜・副菜の揃った食事とは...

ごはんやパン、麺などを主材料とする「主食」、肉や魚、卵、大豆・大豆製品を主材料とする「主菜」、野菜や海藻などを主材料とする「副菜」の3つを基本とした献立にすると、多様な食品をとることができ、必要な栄養素を補うことができます。また、メニューのバリエーションも豊かになります。



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart clinic





キャベツとわかめのサラダ

【材料】(2人分)
 キャベツ100g
 乾燥わかめ2g
 青じそドレッシング20cc



【作り方】

- ①キャベツは粗くせん切りし、もみほぐす。
- ②乾燥わかめを水で戻し、しばってキャベツと和えドレッシングをかける。

こんにゃくのピリ辛煮

【材料】(2人分)
 こんにゃく1枚(250g)
 ちくわ2本(50g)
 ごま油小さじ1
 A: 水50cc
 A: みりん大さじ1
 A: 酒大さじ1
 A: 砂糖小さじ1
 A: 醤油小さじ2
 A: 唐辛子少々
 白ごま(お好みで)



【作り方】

- ①こんにゃくは、サイコロ状に切りゆでしておく。
- ②鍋に、こんにゃくと輪切りにしたちくわを入れ、Aを入れて煮る。
- ③煮汁が少なくなり、味が染み込んだら仕上げにごま油を入れ火を止める。



栄養成分値(1人分)

グラタン: エネルギー595kcal たんぱく質39.2g 脂質31.9g 食物繊維4.4g 塩分2.2g
 キャベツサラダ: エネルギー21cal たんぱく質1.1g 脂質0.1g 食物繊維1.3g 塩分0.5g
 こんにゃくピリ辛煮: エネルギー96kcal たんぱく質3.5g 脂質3g 食物繊維2.8g 塩分0.9g
 ごはん: エネルギー84cal たんぱく質1.3g 脂質0.2g 食物繊維0.2g 塩分0g
 合計: エネルギー796kcal たんぱく質45.1g 脂質35.2g 食物繊維8.7g 塩分3.6g

1日合計: エネルギー1731kcal たんぱく質77.6g 脂質52.1g 食物繊維20.9g 塩分8.2g



★温活アイテム 生姜★



生姜は、辛味や香りに由来する成分が血流を良くして冷えを予防するなどはたらきがあります。生姜は冷凍保存が可能です。冷凍保存の過程で栄養素が大幅に減少することはありません。丸ごと水洗いした後ラップやフリーザーバックに入れて保存して、使うときは凍ったまますりおろします。また、みじん切りや細切りなど使いやすい大きさに切り、小分けにして冷凍保存しておけば凍ったまま調理に使うことができます。

＜夕食＞ ・ごはん・グラタン・キャベツとわかめのサラダ・こんにゃくピリ辛煮

ホホワイトソース缶を使用して簡単に作れる、じゃが芋とチキンのグラタン

【材料】(2人分)
 じゃがいも200g(中2個)
 玉ねぎ100g(小1個)
 マッシュルーム6個(しめじ、
 エリンギでもOK)
 ブロッコリー60g
 鶏むね肉200g
 オリーブオイル 小さじ2
 ニンニク5g(1/2かけ)
 ホホワイトソース(缶詰)290g
 牛乳150ml
 こしょう少々
 ビザ用チーズ80g



主菜・副菜の具材たっぷり、
見た目も栄養も満足！

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、厚さ1cm程度の半月切りにする。
- ②じゃがいもを耐熱皿に入れラップをして、電子レンジ600Wで5分程軟らかくなるまで加熱する。
- ③ブロッコリーは小房に切り、耐熱皿に入れラップをして電子レンジ600Wで1分程加熱する。
- ④玉ねぎとマッシュルームは薄切りに、ニンニクはみじん切り、鶏肉は1口大に切っておく。
- ⑤フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ中火で熱し、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルームを入れ炒める。
- ⑥鶏肉に焼き色がつき、玉ねぎがしんなりしたら牛乳を入れ、煮立ったら弱火にして鶏肉が煮えたらホホワイトソースを入れ、焦げないように混ぜながら火をとおす。
- ⑦耐熱皿に、ポテトを並べ⑥を入れ、ブロッコリー、ビザ用チーズをのせる。
- ⑧オーブントースターで5～10分程焼いたら完成。

グラタンは、たんぱく質やカルシウムが摂取できる一方で、高カロリーなメニューです。ごはんやパンなどの主食はいつもより少なめにしてカロリーコントロールしましょう。



ごはんを50g減らすとこんな感じ





れんこんのマヨしょうゆ炒め

【材料】 (1人分)
れんこん 1/2節(80~100g)
マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
青のりまたは白ごま(お好みで) 少々



【作り方】

- ①れんこんは2~3mm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- ②れんこんをザルにあげ、ペーパータオルで水分をとる。
- ③フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、れんこんを加えて炒める。れんこんが透き通ったらしょうゆを入れ混ぜる。お好みで青のり、白ごまをふって完成

れんこんは、炭水化物のほかに、ビタミン、ミネラル、食物繊維やポリフェノールなど栄養素を豊富に含んでいます。旬は11月~3月頃。
れんこんに含まれる食物繊維は不溶性食物繊維。不溶性食物繊維には、胃や腸で水分を吸収して膨らみ、腸を刺激してぜん動運動を活発にし、お通じをスムーズにする働きがあります。

旬の食材は、味が良いのはもちろん、栄養も豊富。1年中見かける食材も多くありますが、旬を意識した食材を選び季節感やその味を楽しんでみてはいかがでしょうか。



旬の食材を使った簡単レシピをご紹介します



焼き大根のチーズのせ

【材料】 (1人分)
大根 3cmの厚さ2切れ
サラダ油 小さじ1
こしょう 少々
A: 醤油 小さじ1
A: 酒 大さじ1
スライスチーズ(溶けるタイプ) 1枚
パセリのみじん切り(お好みで)



【作り方】

- ①大根は3cm程の厚さに切り、耐熱皿に並べラップをして電子レンジ600wで5分程加熱する。
軟らかくない場合は追加加熱する。(隠し包丁を入れておくと火の通りが早く味も染み込みやすい)
- ②フライパンに油を入れ①を並べ、こしょうをふり両面を焼き、混ぜ合わせたAを入れ大根の両面からめめるように焼く。
- ③仕上げにスライスチーズのをせ、とろけたら完成!

たらの和風ムニエル

【材料】 (1人分)
たら(真鱈) 1切れ (80~100g)
オリーブオイル 小さじ2
塩・黒こしょう 少々
小麦粉 適量
大葉 1枚
大根 5cm
レモン汁 小さじ2
しょうゆ 小さじ1



たらは、味にクセがなくヘルシーな魚です。ムニエル以外にもフライやなべの具材など美味しい食べ方がたくさんあります。

【作り方】

- ①たらに塩、黒こしょうをして小麦粉をよくまぶす(型崩れしないように、側面にもよく小麦粉をまぶす)
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、あまり熱しないうちに小麦粉を付けたたらを入れて蓋をする(中火)。時々フライパンを動かして、油をいき渡らせ3分程片面を焼いたら裏返し弱火にし、さらに4~5分程焼く。
- ③蓋を取り、火力を強くして10秒程表面の水気をとばして、カリッとさせる。
- ④盛り付けたら、大葉と大根おろしをのせて、しょうゆとレモン汁をかけて完成。

