

料理レシピ

材料(1人分)

白菜…200g
人参…15g
玉ねぎ…小1/3個(50g)
しめじ…15g
鶏肉…30g
小麦粉…大さじ1
水…100cc

牛乳(または豆乳)…90cc
油…大さじ1/2
味噌…小さじ1弱
コンソメ…2.5g
塩…少々
こしょう…少々
いんげん…5g

作り方

- ①白菜はざく切り、人参と鶏肉は一口大、玉ねぎはうす切り、しめじは小房にほぐす。
- ②油で鶏肉を炒め、野菜を入れる。
- ③しんなりしたら火を止め、小麦粉を入れる。
- ④水を加えて、弱火で5分煮る。
- ⑤人参に火が通ったら、牛乳を加え、味噌とコンソメで味をつける。
- ⑥塩、こしょうで味を調整する。
- ⑦器に盛り、彩りに茹でたいんげんをかざり完成!

食事バランスガイド

料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分けて、一目で分かるように表現しています。食事の適量(どれだけ食べたらいいか)は、性別、年齢、活動量によって異なりますが、1800kcal前後の場合は右記の目安です。

主食・副菜・主菜は
1日3回の毎食で、

バランスよく食べるよう心がけ、牛乳・乳製品や果物はどこかの食事や間食で食べるようにしましょう。

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ



ため蔵の祖父
ため作さん