

料理レシピ

材料(2人分)

さば水煮缶 140g(1缶)
トマト水煮缶 400g(1缶)
マッシュルーム缶 40g(1缶)
固形スープの素 1ヶ
水 1カップ



作り方

- 1 鍋に全ての材料を入れて5分くらい煮込む。

食事バランスガイド

- ★1日にとる食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。
- ★コマのイラストのため、食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。
- ★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(何を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、2200kcal前後の場合は下記を目安です。



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
5〜7つ	5〜6つ	3〜5つ	2つ	2つ

- ★平常時には主食・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。
- ★牛乳・乳製品はほとんどが温度管理が必要な商品のため、災害時には常温保存が可能で日持ちのするロングライフ牛乳(LL牛乳)や脱脂粉乳(スキムミルク)をおすすめします。