

料理レシピ

材料(2人分)

マカロニ 80g
トマト水煮缶 230g(約1/2缶)
さば缶(しょうゆ味) 60g



作り方

- 1 鍋にトマト缶とさば缶を入れて、スプーンでほぐす。
- 2 火にかけ、沸騰したらマカロニを加えて柔らかくなるまで煮る。

食事バランスガイド

主食

- ごはん、パン、麺などで、主にエネルギー源となります。
- コンビニのおにぎりごはんが約100gで、主食1つ【1sv】です。

副菜

- 野菜、きのこ、いも、海藻料理などで、ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となります。主材料が約70gで、副菜1つ【1sv】です。

主菜

- 魚、肉、卵、大豆などで、たんぱく質の供給源となります。たんぱく質約6gで、主菜1つ【1sv】です。材料の重量ではないのでわかりにくいですが、卵1個や納豆1パックが主菜1つになります。

牛乳・乳製品

- 牛乳や乳製品などで、カルシウムの供給源となります。
- カルシウムが約100mgで、牛乳・乳製品1つ【1sv】です。

果物

- 果物などで、ビタミンCやカリウムの供給源となります。
- 主材料が約100gで、果物1つ【1sv】です。

★トマトパスタは主食(マカロニ)・副菜(トマト水煮缶)・主菜(さば缶)が揃っていて一皿で3つのグループを取ることができます。