



# 一汁一菜から始めよう



一汁三菜は栄養バランスのとれた理想的な食事につながります。しかし、現在の日本の生活スタイルを見ると、仕事が忙しく、食事調理済み加工食品を買ってきたり、子供も簡単に食べられるインスタント食品で済ませてしまうことが少なくありません。

ここからいきなり理想的な食事に変えるのは大変です。まずは、一汁一菜から始めてみましょう。調理済み加工食品にプラスして、一汁の汁物とおかずを一皿、これだけでも栄養バランスは改善されていきます。

簡単

美味しい！  
今が旬のメニュー例

\*さんまの照り焼き

カレー風味

+

\*焼きなすサラダ

\*ブロッコリーのスープ

じゃがいものパン

2枚

合計 579kcal

野菜量 218g

(1日 350g が目安)

＝さんまの照り焼き＝  
～カレー風味～

フライパンで焼いたのも美味しいです！

材料 2人分

作り方



さんま.....2尾  
塩.....適量  
小麦粉.....大1  
カレー粉.....小1/3  
油.....大1  
大根.....50g  
かいわれ.....適量  
<タレ>  
醤油.....大2  
酒.....大1  
みりん.....大1  
砂糖.....小1

- ① さんまは頭と尾を切り落としてわたを出し、1尾を3つに切って塩をふり、しばらくおいたら水けをふく。
- ② ①のさんま全体に、小麦粉とカレー粉を混ぜたものを薄くまぶす。
- ③ たれの材料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、さんまを片面につき2分ぐらいずつ、ふたをして両面焼き、中までしっかり火を通す。余分な油を捨て、②で合わせたタレを加え、フライパンを揺すりながら煮詰める。
- ⑤ お皿に盛り、千切りにした大根と、かいわれのをせ、タレをかけたら出来上がりです。

なすは、野菜の中でも低カロリーでダイエット効果に期待できますが一方で、体を冷やすという作用もありますので冷え性の方は、多食に注意しましょう。



＝焼きなすサラダ＝

焼きなすは皮をむいて、冷やしておきます。酢、醤油、オリーブ油、マスタード、乾パジルのドレッシングをかけ、プチトマトをのせたら出来上がりです。

～豆知識～

さんまには、良質なたんぱく質や、貧血防止に効果ある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれており、成長期の子供や中高年の方は、特に積極的に取りたい魚です。

毎週金曜日の朝9時からお昼頃まで栄養士（中塚）が店頭にあります。  
献立～子育て中の食事に関する悩み（偏食、小食、遊び食べなど）  
お気軽にお声かけください。