

12月のバランス献立



「主食・主菜・副菜」は、1食単位の料理の組み合わせで「健康な食事」の基本です。知っているても出来ない、調理できない、食品の分類がわからない、1食の量がわからない、理由は様々ですが、いつまでも自分の好きな事が出来る身体と心を作るために正しい食習慣はどの年代に大切な事です。

1日3回取り組むチャンスがあります。今回は茹でだけの作り置きのできる献立です。食事のバランスが乱れやすい朝食に是非チャレンジを！
一人分 513 kcal 塩分 2.5 g

雑穀米

一人分 193kcal 塩分 0 g

材料（三人分） お米1合 雑穀米大さじ1杯 ※作りやすい量

作り方

- ①お米をといて通常の水加減にする。
- ②雑穀米を茶こしで洗い炊飯器に入れ、水大さじ1を加えて軽くまぜて炊く。

雑穀米とは白米に赤米、黒米、押し麦、あわ、きびなどの雑穀と一緒に炊くお米のことです。厚生労働省の「健康な食事」でも推奨されています。混合した商品もありますが、好みに混合しても楽しいです。食物繊維やミネラルなど生活習慣病予防に効果的な栄養素を多く含み、白米1合に対し大さじ1程度を混ぜて炊くだけです。よく噛んで食べてください。まとめて炊いて1食分ずつ冷凍してもよいですね。

ゆで鶏の温野菜添え

一人分 207kcal 塩分 1.9 g

材料（二人分） 鶏むね肉皮なし1枚（200g） 塩小さじ1/2 はちみつ大さじ1 生姜ひとかけ 粒マスタード少々 人参 1/2本、黄パプリカ 1/2個、ブロッコリー半房、A（砂糖・しょう油・えごま油、すりごま各小さじ1、ゆずこしょう少々）

作り方

- ①鶏むね肉皮なしはフォークをさして、塩、はちみつを塗り1時間味をしみこませる。
- ②水600mlに生姜ひとかけを入れ沸騰させ、鶏むね肉をいれ、再沸騰したら火を止め、蓋をしてそのまま冷ます。
- ②人参は乱切り、ブロッコリーは小房に分け茹でる。黄パプリカは乱切りにする。
- ③冷めた鶏むね肉をスライスし、粒マスタードと野菜を添え、Aをかける。

舞茸のミルクスープ

一人分 113kcal 塩分 0.6 g

材料（二人分） 玉ねぎ 1/3個 舞茸 1袋（100g） オリーブオイル大さじ1
ゆで鶏のゆで汁 1カップ 牛乳 1カップ 塩少々

作り方

- ①玉ねぎ、舞茸をみじん切りにする。
- ②玉ねぎをオリーブオイルで炒め、しんなりしたら舞茸を加え炒め、ゆで鶏のゆで汁を加える。
- ③沸騰したら牛乳を加え沸騰する直前に火を止め、塩少々で味をつける。