

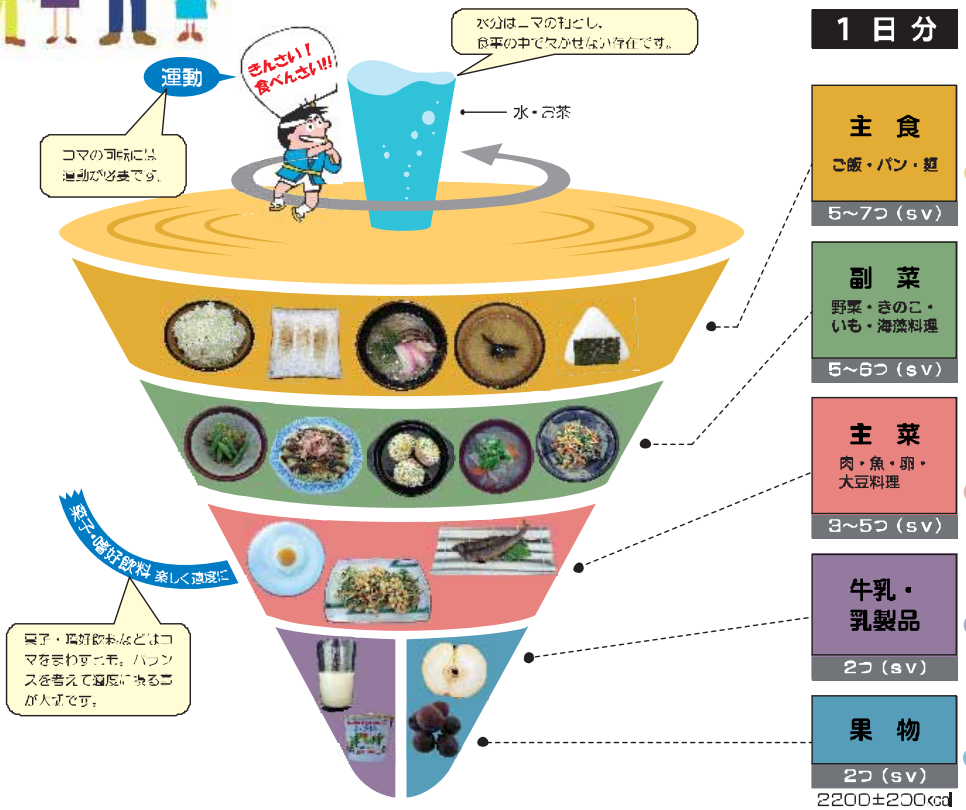


食事バランスガイド

「みよし版食事バランスガイド」は、みよしの豊富な農産物を活用し、郷土料理や日ごろよく食べられている料理を中心に、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかを「コマ」のイラストで、わかりやすく当てはめたものです。



みんな **み** 皆で **よ** 良い **し** 食習慣



1日分

主食
ご飯・パン・麺
5~7コマ (s.v.)

副菜
野菜・きのこ・いも・海藻料理
5~6コマ (s.v.)

主菜
肉・魚・卵・大豆料理
3~5コマ (s.v.)

牛乳・乳製品
2コマ (s.v.)

果物
2コマ (s.v.)
2200±200kcal

三次の食材を使った料理例

1コマ分 = 三ツ星おにぎり(1個) = 食パン(1枚) = ご飯(小盛り1杯) = 焼き米 = こめ粥だん = ミルクリゾット(2コマ1/2コマ1(電子レンジ加熱))

1.5コマ分 = ご飯(中盛り1杯) = もぐり

2コマ分 = ご飯(大盛り1杯) = うどん

1コマ分 = 奥たぐさん味噌汁 = アスパラのごま和え = しいたげのパン焼き = ちしゃもみ = ビーナツ入り味噌(奥菜1コマ1/1コマ1)

2コマ分 = 山の芋お好み焼き = 煮しめ

1コマ分 = 目玉焼き = 納豆(1パック) = 豆腐(14丁) = 人参のかき揚げ(奥菜1コマ0.5)

2コマ分 = 鮭の干煎(小さめ2丁) = わにフライ(20g) = わにの造り(7切れ)

3コマ分 = 焼肉(焼かす10g) = 豚生姜焼き(10g)

1コマ分 = 牛乳(半分) = ヨーグルト = 8Pチーズ(1個)

2コマ分 = 牛乳(1杯)

1コマ分 = ピオーネ(約6粒) = 梨(半分) = りんご(半分) = いちご(約9粒) = みかん(1個)

1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

性別	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9才	1400~2000	4~5	5~6	3~4	※2~3	2
10才以上	2200±200 基本形	5~7	5~6	3~5	※2~3	2
12~17才	2400~3000	6~8	6~7	4~6	※2~3 ※2~4	2~3
女性						
6~9才・10才以上					2	
10~11才					※2~3	
12~17才					2	
18~69才					※2~3	

※単位:コマ(s.v.)
※s.vとはサービング(食事の標準量)の略

身体活動量「低い」………1日のうち座っていることがほとんど
「ふつう以上」「高い」にあてはまらない人
※高いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動量のレベルに応じて適宜調整しましょう。
※牛乳・乳製品の半量給食を食あたりの目安とする摂取量は、成長期に必要なカルシウムを十分とるために、少し多めをたまたま1食にするのが適当です。

みよし版食事バランスガイドは、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき作成したものです。

作成：みよし版食事バランスガイドワーキング会議
連絡先：三次市福祉保健部 健康推進課 健康食育推進係 三次市十日市東3丁目1-25 電話(0824) 62-6232


わにフライ

(材料4人分)

わに……………240g
しょうが汁……………小さじ1
酒……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
小麦粉……………20g
卵……………1個
パン粉……………40g
油……………適量

【ソース】
にんにく……………少々
バター……………少々
マスタード……………大さじ1/2
トマトケチャップ……………大さじ2
砂糖……………少々

■作り方
①わにを8等分し、④に30分漬けておく。
②わにの水分をとって、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
③ソースを作り、かける。




焼き米ほとぎ(三和)

(材料 作りやすい分量)

焼き米……………250g
鶏あられ……………1袋
吉のり粉……………少々
水あめ……………120g
砂糖……………大さじ1
しょうが汁……………適量

■作り方
1 焼き米を少しよつフライパンで炒り、口くふくれたらボウルに取る。(7~8回に分けて煎るとよい)
2 ①と雞あられ、青のりを混ぜておく。
3 鍋に水あめと砂糖、しょうが汁を入れ、火にかける。溶けて気泡が大きくなったら②を加え全体にあめをかめる。
4 パットにラップを敷いて③を移し、平らに広げ押さえて固める。

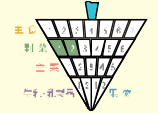


山の芋入りお好み焼き(吉舎)

(材料4人分)

山の芋……………250g
糸こんにゃく……………70g
キャベツ……………120g
もやし……………60g
だし汁……………150cc
ねぎ……………20g
油……………大さじ1
吉のり……………適量
削り節……………適量
お好みソース……………適量

■作り方
1 山の芋は皮をとり、すりおろし、だし汁でのばしておく。
2 糸こんにゃくは2cm長さにつけて下ゆでし、キャベツはあらみじん、もやしはざく切り、ねぎは小口切りにしておく。
3 ①、②をよく混ぜ合わせる。
4 フライパン(ホットプレート)を熱し、油をひき、③を両面焼く。
5 皿に盛り、好みで吉のり、削り節、お好みソースをかける。




大豆のかき揚げ(三良坂)

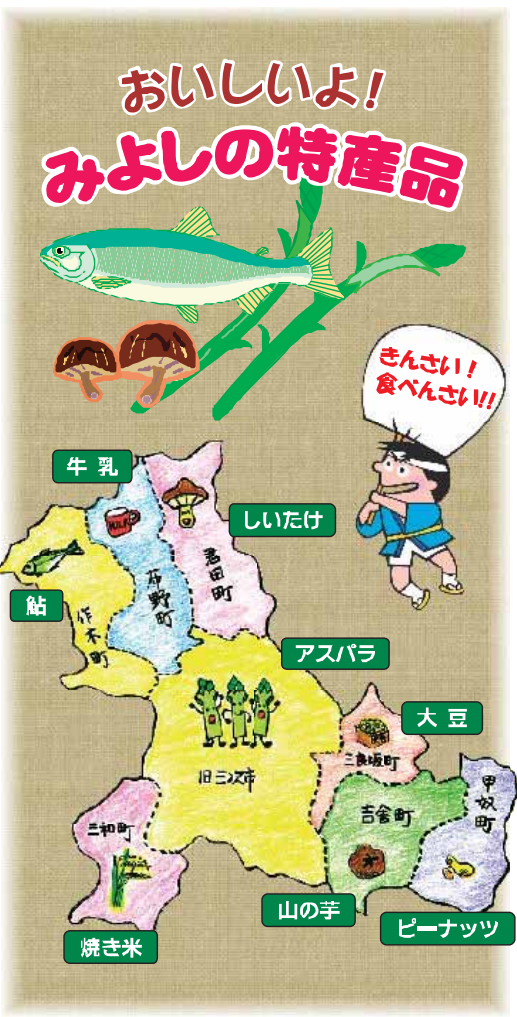
(材料4人分)

大豆……………40g
ちくわ……………60本
香葱……………80g
ねぎ……………30g
にんにく……………30g
振呂布……………20g
小麦粉……………80g
卵……………1個
水……………適量
揚げ油……………適量
レモン……………1/2個

■作り方
①大豆は1晩火につけておく。
②大豆の水けをきる。ちくわは斜切り、香葱は2cm長さ、玉ねぎ、にんにくは千切りに切っておく。
③②にかかる小麦粉(分量外)をまがしておく。
④小麦粉、卵、水で衣を作る。
⑤③、④と塩昆布を混ぜて、180℃の油で揚げる。
⑥皿に盛り、くし型に切ったレモンを添える。



おいしいよ! みよしの特産品



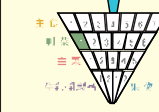
きんさい! 食べんさい!!

グリーンアスパラガスのごま和え(三次)

(材料4人分)

グリーンアスパラガス……………2束 (しょうゆ……………小さじ1)
白ごま……………大さじ3
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1-1/2
白ごま……………少々

■作り方
①グリーンアスパラガスは根元を折りとり、皮をうすく輪切りにし、熱湯で1分程度ゆでる。
②①を斜めに3~4cm長さに切り、ボウルに入れてしょうゆ小さじ1杯をひいて下味をつけておく。
③白ごまをすり鉢ですり、調味料をまぜてあえ衣を作る。
④③に②を加えて、器に盛り、上①にのりごま(指先でひいてつぶすこと)をふる。
※ごまの代わりにピーナッツで和えてもおいしい。




ミルクリゾット(布野)

(材料4人分)

大根……………240g
長ねぎ……………80g
油……………小さじ1
水……………400cc
同形コンソメ……………1缶
ごはん……………400g
牛乳……………600cc
粉チーズ……………大さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々

■作り方
①大根は千切り、長ねぎは小口切りにする。鍋に油をひき、大根を炒め、長ねぎを加えてさらに炒める。
②①に水、コンソメを入れ、煮立ったらごはんを入れる。牛乳を加えて、弱火でひと煮する。
③粉チーズを加え、塩、こしょうで味を整える。

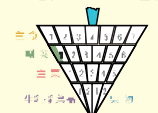


しいたけのパン粉焼き(君田)

(材料4人分)

生しいたけ……………12枚
しょうゆ……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ4
パン粉……………大さじ4
パセリ……………2枝

■作り方
①生しいたけは石づきをとっておく。
②しょうゆとマヨネーズをあわせておく。
③パセリはみじん切りにして水にさらし、水気をしぼってパン粉と混ぜあわせておく。
④①を蒸返して②をぬり、③を振りかけてオーブントースターに並び、4~5分焼く。




鮎の甘露煮(作木)

(材料4人分)

鮎……………小8尾
昆布……………10cm角2枚
酒……………150cc
みりん……………150cc
しょうゆ……………100cc
砂糖……………大さじ4
水……………適量

■作り方
①鮎をじっくり焼き、1~2日干す。
②釜に昆布を煮き。鮎をのせ、調味料とあぶるくらいの水を入れ、弱火でじっくり煮込む。




ピーナッツ入り白和え(甲奴)

(材料4人分)

ピーナッツ……………30g
豆腐……………200g
ほうれん草……………200g
にんじん……………20g
こんにゃく……………40g
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
塩……………少々
砂糖……………適量

■作り方
①豆腐の水切りをしておく。
②ピーナッツはフライパンで煎り、袋に入れて、めん棒で叩いて小さく砕いておく。
③こんにゃくは下茹でをしてから、しょうゆ、砂糖で味付けし水分が残らないように煎りつける。
④にんじんは千切りにしてゆでる。
⑤ほうれん草はゆでで2cm幅に切り、しょうゆ(分量外)で下味をつけて、よく絞っておく。
⑥ピーナッツ、豆腐をすり鉢に入れしっかりすりかき混ぜる。
⑦③、④、⑤を入れ、よく混ぜて塩で調味する。



みよしの食材を使った1日の献立例

朝食

卵ののりじゃこのせ = 主菜1つ
ごはん = 主食2つ
ピーナツ = 果物1つ
貝だくさんみそ汁 = 副菜1つ



合計: 1人分のエネルギー 2,265kcal

昼食

牛乳 = 牛乳・乳製品2つ
アスパラパスタ = 主菜2つ、副菜1つ、主菜1つ
梨 = 果物1つ
野菜サラダ = 副菜1つ



夕食

ひじきの煮物 = 副菜1つ
山芋の酢の物 = 副菜1つ
わにフライ、温野菜添え = 主菜2つ、副菜1つ
ごはん = 主食2つ



1日合計

主食……………(5~7つ)
副菜……………(5~6つ)
主菜……………(3~5つ)
牛乳・乳製品……………2
果物……………2

