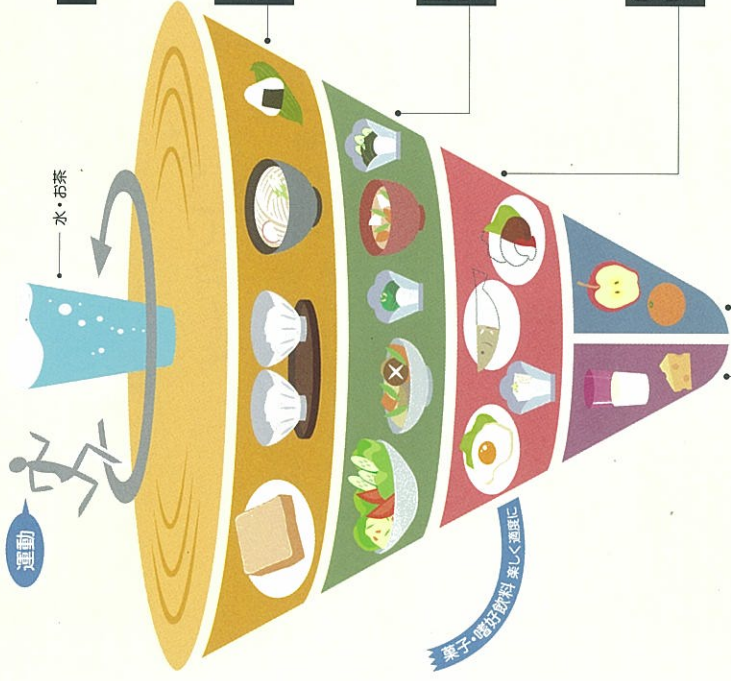


学ぶじゃん 山梨版 食事バランスガイド



1 日 分

料 理 例

大切にしたい郷土山梨の食材を使った料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)にたつたら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳にたつたら1本程度

2 果物
みかんにたつたら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

あなたの一日の食事バランスを手エックししよう!

適量チエック! CHART

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 70才以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
男性 12~17才 18~69才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

※活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う さらには強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※活動量 低い ※活動量 基本形 ※活動量 高い

単位:つ(SV) SVとはサービング(食事の提供量)の略

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソク2個、もろそば1杯、スバウチナー

15つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、ちまみ

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりわかめ、具だくさんお浸し、ほうろくにんじんのあじ、きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころかし

1つ分 = 焼取、納豆、目玉焼き一面、鶏ささみ、魚の天ぷら、まぐろとわかめの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズかけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳罐1本

1つ分 = みかん1個、りんご半分、りんご半分、ぶどう半房、いちご1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

甲州ほうとう (主食1つ、副菜2つ) (主食1つ、副菜1つ)

みみ (主食1つ、副菜1つ)

おざら (主食2つ)

吉田のうどん (主食2つ、副菜1つ)

麦とろ (主食2つ)

やこめ (主食2つ)

じゃがいもの権兵衛揚げ (副菜2つ)

なすの油みそ (副菜1つ)

大塚にんじんのサラダ (副菜1つ)

大根のゆず味噌かけ (副菜1つ)

野菜いつぱい汁 (副菜1つ)

せいだのたまじ (副菜1つ)

合鴨と柿のワイン炒め (主食2つ、果物1つ)

ワインビールのストロガノフ (主食2つ、副菜2つ)

れんこんハンバーグ (主食2つ、副菜1つ)

にじますの甘辛煮 (主食3つ)

やまめの塩焼き (主食2つ)

鯉こく (主食3つ)

厚焼き卵の三色巻 (主食2つ)

かぼちやの岩石卵 (主食1つ、副菜1つ)

高野豆腐の揚げ煮 (主食2つ)

油揚げの山菜詰め (主食1つ、副菜1つ)

生湯菜 (主食1つ)

煮貝 (主食1つ)

ぶどう (果物1つ)

桃 (果物1つ)

さくらんぼ (果物1つ)

リンゴ (果物2つ)

柿 (果物1つ)

いちご (果物1つ)

平成18年度 農林水産省 民間における食育活動促進支援事業

作成:社団法人 山梨県栄養士会 協力:山梨農政事務所・山梨県・山梨学院短期大学食物栄養科・山梨県食生活改善推進員連絡協議会・(社)山梨県調理師会

郷土の食材を使った1日の献立

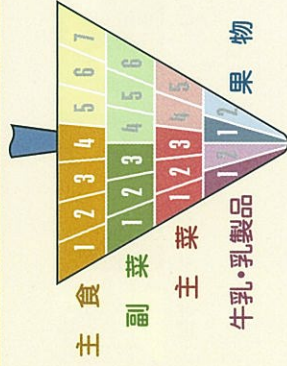
コマのバランス
いいじゃん!!

夏の献立

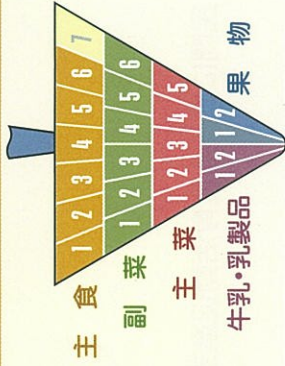
朝食
ヨーグルト=牛乳・乳製品1つ
かぼちやの煮物
=副菜1つ
焼き魚(あじ開き)
=主菜2つ
味噌汁



昼食
ゆでナスの辛子
醤油和え=副菜1つ
もも=果物1つ
おぞら
=主食2つ
精進揚げ
=主菜1つ、副菜1つ



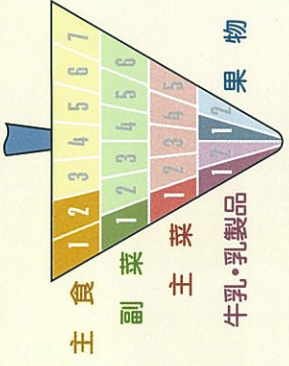
夕食
チーズ入り野菜サラダ
=副菜1つ、牛乳・乳製品1つ
ワインビールのツテ
=主菜2つ、副菜1つ
ご飯
=主食2つ
ぶどう=果物1つ
夏野菜のスープ
=副菜1つ



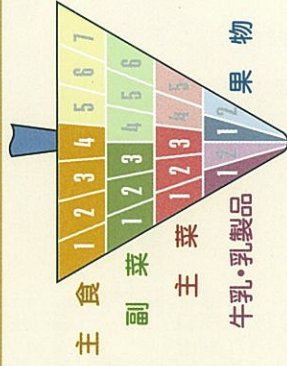
合計:1人分のエネルギー 2096kcal

冬の献立

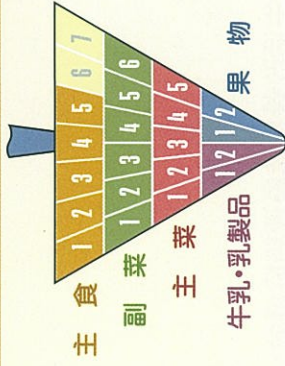
朝食
カフェオレ
=牛乳・乳製品1つ
みかん
=果物1つ
ご飯
=主食2つ
目玉焼き
=主菜1つ、副菜1つ
(温野菜添え)



昼食
せいだのたまじ
=副菜1つ
やこめ
=主食2つ
れんこんハンバーグ
=主菜2つ、副菜1つ
湯葉とみつばの
すまし汁



夕食
柿なます
=副菜1つ
牛乳羹のフルーツ添え
=果物1つ、牛乳・乳製品1つ
甲州ほうとう
=主食1つ、副菜2つ
煮貝といどうのお造り
=主菜2つ



合計:1人分のエネルギー 1969kcal

実習献立

やこめ

材料(1人分)
精白米(うるち米).....50g
(もち米).....50g
水.....米と同量
大豆.....10g
食塩.....少々



- 作り方**
- 大豆を炒って熱湯をかけて皮がふやけてきたら水あらいして皮を除き、塩少々ふりかける。
 - 洗った米の上にご飯をのせて、少しがためのご飯に炊く。
 - 炊き上がったら大豆を全体に混ぜる。

区分	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	2	-	-	-	-

せいだのたまじ

材料(1人分)
小粒のじゃがいも.....70g
サラダ油.....7g
だし汁.....適量
味噌.....6g
みりん.....小さじ1
コマ.....少々

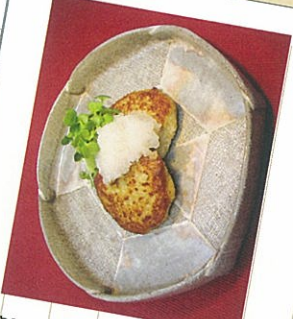


- 作り方**
- じゃがいもは皮つきのまま良く洗う。
 - じゃがいもを皮のついたまま油で炒める
 - いもが隠れる位、だし汁をいれ、みそ・みりんをいれて、柔らかくなるまで煮込む。
- 盛り付けの時ごまをかけると風味が出る。

区分	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	-	1	-	-	-

れんこんハンバーグ

材料(1人分)
鶏ひき肉.....50g
しょうが汁・塩・こしょう.....少々
れんこん.....50g
卵.....10g
サラダ油.....少々
酢.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1
大根.....20g
かいわれ大根.....5g

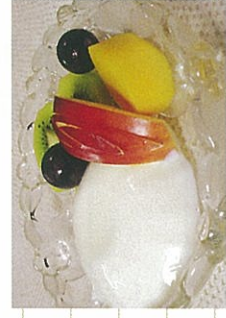


- 作り方**
- れんこんは皮をむき、水につけてあく抜きをして、みじん切りにする(すりおろしても良い)。
 - 鶏ひき肉に、卵・塩・こしょうを入れて、良く混ぜ合わせ、ねばりが出たら、れんこんを加えよく混ぜる。
 - フライパンに油を熱し、形を整え、中火で焼く。
 - ③を盛り付けて、大根おろしをかけ、彩りに貝割れ大根をあしらう。
- 酢じょうゆで食べるとおいしい

区分	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	-	1	2	-	-

牛乳羹のフルーツ添え

材料(1人分)
牛乳.....70g
水.....30g
寒天(粉末).....0.5g
砂糖.....15g
キウイフルーツ・りんご
柿など果物100g程度



- 作り方**
- 寒天を水に溶かし、透明になるまで沸騰させ砂糖を加える。
 - 火を止めて、人肌になった牛乳を冷かすため。
 - 盛りつけた牛乳羹にキウイフルーツ、リンゴ、柿など季節の果物を飾る。

区分	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	-	-	-	1	1

湯葉とみつばのすまし汁

材料(1人分)
湯葉.....1g
みつば.....3g
だし汁.....150g
塩・しょうゆ



- 作り方**
- 湯葉は湯につけてもどす。
 - だし汁に塩・しょうゆで味をととのえる。
 - 碗に湯葉・みつばを入れ汁をそそぐ。

区分	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	-	-	-	-	-