

# ☆☆ バランスよく食べよう ☆☆

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事をめざそう！

**副菜** (体の調子をととのえるものになる)  
 やさい・きのこ・海そうです  
 一日の目安は 5皿  
 ● のなかま



**主菜** (体をつくるものになる)  
 肉、魚などの一食の目安は、おおよそ手のひらサイズ1つぶん (大人サイズではありません)  
 ● のなかま

**主食** (熱や力のもとになる)  
 ごはん・パン・めんなど  
 ☆菓子パンは「菓子」で、パンではありません  
 ● のなかま

**汁物**  
 具たくさんにすると副菜になり、野菜がとりやすく、おいしくなります。

**水分補給**  
 のどがかわいた時やごはんの時は、水かお茶を飲もう！

皆さんの食事バランスがアップし、手軽に作れるレシピを紹介します。  
 レンジを使って1人分でもできる・お鍋一つで簡単にできます。



## おすすめ かんたんバランスアップ♪ レシピ

● のなかまと ● のなかまがとれるレシピです。● のなかまと組み合わせればバランスアップ！



たとえば、

納豆とごはんを  
組み合わせる

レンジでかんたん 野菜の具たくさん味噌汁



アレンジアイデア

ゆでたスパゲティを入れて  
スープスパゲティに

アサリと野菜のミルク煮



たとえば、

トーストやロールパン  
を組み合わせる朝食に

いろいろ野菜とツナのチーズのせ



アレンジアイデア

ごはんを粉チーズを  
入れてリゾット風に

レンジでかんたん トマトスープ

おすすめ

かんたん バランスアップ♪ レシピ



## レンジでかんたん 野菜の具たくさん味噌汁



### 材料（1人分）

- だいこん ……2cm幅（40g）
  - 小松菜 ……………1株（40g）
  - はくさい ……小1/4枚（20g）
  - 即席みそ汁 ……………1/2量
- ※みその量は通常の1杯分の半分量でつくれます。

即席みそ汁も  
野菜たっぷりにへんしん！！

### 【作り方】

- ① だいこん、小松菜、はくさいを食べやすい大きさに切って、お椀に入れる。
- ② ①に水 1/2 カップ（100cc）を入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで約6分加熱する。
- ③ 別の容器に即席みそ汁を入れ、適量のお湯でとき、②に入れて混ぜ合わせる。



### ● レシピポイント ●

電子レンジを使うと野菜が柔らかくなり、より食べやすくなります。  
おうちにある野菜でかんたんにつくってみましょう！  
※電子レンジ対応の容器を使ってください。

冬のおすすめ

かんたん バランスアップ♪ レシピ



## アサリと野菜のミルク煮



### 材料（2人分）

- ブロッコリー ……1/2 房(100 g)
- はくさい ……小 1 枚 (60 g)
- たまねぎ ……小 1/2 個 (60 g)
- アサリむき身(冷凍)…大さじ 4 (60 g)
- A { 水 ……1/2 カップ (100 cc)  
固形コンソメ ……1/2 個
- 牛乳 ……150 cc
- コショウ ……少々

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。はくさいは食べやすい大きさに切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にA、冷凍アサリ、①を入れてふたをし、弱めの中火で 5～6 分煮る。  
※焦げないように時々様子を見る。
- ③ ②に牛乳を加えて、ひと煮立ちさせ、コショウをふる。  
※水分量によって味の濃さが変わるので、薄い場合は煮詰めてください。



### ● レシピポイント ●

アサリは、鉄分、亜鉛など、成長に必要なミネラルを多く含む食品です。今回は、冷凍のアサリむき身を使用しましたが、缶詰のアサリでも良いです。また、アサリの代わりに冷凍シーフードミックスを使うことでもおいしく出来ます。

おすすめ

かんたん バランスアップ♪ レシピ



## いそどり野菜とツナのチーズのせ



### 材料（1人分）

- キャベツ ……………1枚（50g）
- ミニトマト ……………1個（20g）
- コーン（缶） ……大さじ2（20g）
- ツナ（缶） ……………20g
- マヨネーズ ……小さじ1/2（2g）
- とけるチーズ ……………1枚（18g）
- 乾燥パセリ（お好みで）

よく混ぜて食べてください。  
やけどに注意！

### 【作り方】

- ① キャベツは2cm角に、ミニトマトは1/4に切る。
- ② ①とコーン、ツナを耐熱皿に盛りつけ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2～3分加熱する。
- ③ ②にマヨネーズ、とけるチーズをのせ、ふんわりとラップをかけ、チーズがとけるまで電子レンジで加熱する。



### ● レシピポイント ●

食パンやロールパンと組み合わせて朝食におすすめ◎  
電子レンジでつくることができるかんたんレシピです。

1品でたっぷりの野菜をとることができ、ツナとチーズのうま味で野菜が苦手な子もおいしく食べられます。

冷蔵庫にある野菜やウィンナー、かにかまなどでアレンジしてみてください。

おすすめ  
かんたん バランスアップレシピ



## レンジでかんたん トマトスープ



### 材料（2人分）

- ・トマトジュース ……200cc
- ・たまねぎ ……中1個
- ・固形コンソメ ……1個
- ・卵 ……2個
- ・パルメザンチーズ（お好みで）



### 【作り方】

- ① たまねぎは皮をむき、半分に切り、1cm幅に切る。マグカップに入れ、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ② ①にトマトジュース、コンソメを入れて、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ ②をフォークで軽くかき混ぜ、卵を入れる。フォークで卵を2回突き刺し、ラップをかけた後600Wで1分加熱し完成。



### ● レシピポイント ●

卵が破裂することがあるので、必ずフォーク等で黄身に穴をあけてからラップをして加熱してください。マグカップの下にお皿を置いて加熱すると、吹きこぼれてもレンジ内を汚さずにすみます。1人分の卵1個の代わりに、サラダ用の大豆やサラダ豆を大さじ1杯入れると、食物繊維がたくさんとれます。