

青年期 (18～29歳)



健康づくりの知識と食生活の大切さを認識する。年に一度は健康診査を受診し、自らの健康に関心と責任を持ち、生活習慣病予防を心がける。また、子どもへの基礎的な食習慣・生活習慣を家庭で教える。

チンジャオロース

材 料 (4人分)

- ・牛もも肉……………150g
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・料理酒……………小さじ2
- ・切りこんにゃく……………100g
- ・ピーマン……………200g
- ・たけのこ……………100g
- ・人参……………100g
- ・にんにく……………適宜
- ・しょうが……………適宜
- ・ごま油……………小さじ2
- ★しょうゆ……………小さじ2
- ★オイスターソース…大さじ1
- ・片栗粉……………小さじ2



1人分
130 Kcal

ひじき入りこんにゃくを使用すると、見た目もきれいです。

作り方

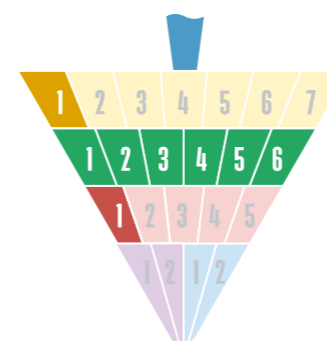
- ①牛肉はせん切りにして、しょうゆと酒をまぶす。こんにゃくはゆでておく。
- ②ピーマン、たけのこ、人参はせん切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンに人参を入れて水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。半分ほど火が通ったら人参をすみに寄せ、空いた部分にごま油をしき、にんにく、しょうがを入れ、香りが出てきたら牛肉を入れ炒める。
- ④こんにゃく、ピーマン、たけのこを加えてさらに炒め、★の調味料をからめ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



1食1膳分の献立

- ★ごはん
- ★冬瓜のくず煮
- ★長芋のポテトサラダ風
- ★チンジャオロース
- ★オレンジゼリー

サラダは、
長芋、玉葱、
きゅうり、コーンと、
野菜たっぷり!



主食 1 SV
副菜 6 SV
主菜 1 SV
牛乳・乳製品 0 SV
果物 0 SV

1食分合計 (ひとりあたり)

エネルギー **547** kcal
脂質:13.0g 塩分:2.9g
カルシウム:86mg

塗りつぶされた部分が1食分の(SV)です。

「想定エネルギー量2200±200kcal」1日の食事でバランスよく埋められるように心がけましょう。

*SVとはサービング(料理の単位)の略

お酒は楽しく、健康的に♪

1日の飲酒の適量は…?



カラシナのチャンプルー

材 料(4人分)

- カラシナ……………400g
- 塩……………小さじ1
- 豚もも肉……………100g
- 木綿豆腐……………200g
- サラダ油……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/2
- けずり節……………1袋(10g)

作り方

- ①カラシナは塩もみし、しんなりしたら水気を絞り、長さ1cmに切る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、豆腐は大きめにちぎる。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豆腐、豚肉、カラシナの順に炒め、最後にしょうゆ、けずり節を加える。

