

1品で主食・主菜・副菜がそろったレシピ

当院でお出ししているメニューです！

～中華丼～

■材料（2人分）

ごはん	400g	人参	20g	サラダ油	小さじ1	ごま油	小さじ1
豚かた肉	70g	白菜	60g	★醤油	小さじ $\frac{1}{2}$	片栗粉	小さじ2
イカ	40g	玉ねぎ	20g	★中華だし	小さじ $\frac{1}{2}$		
うずらの卵(水煮)	4個	干し椎茸	4g	★食塩	小さじ $\frac{1}{5}$		
たけのこ	40g	絹さや	10g	★白こしょう	少々		



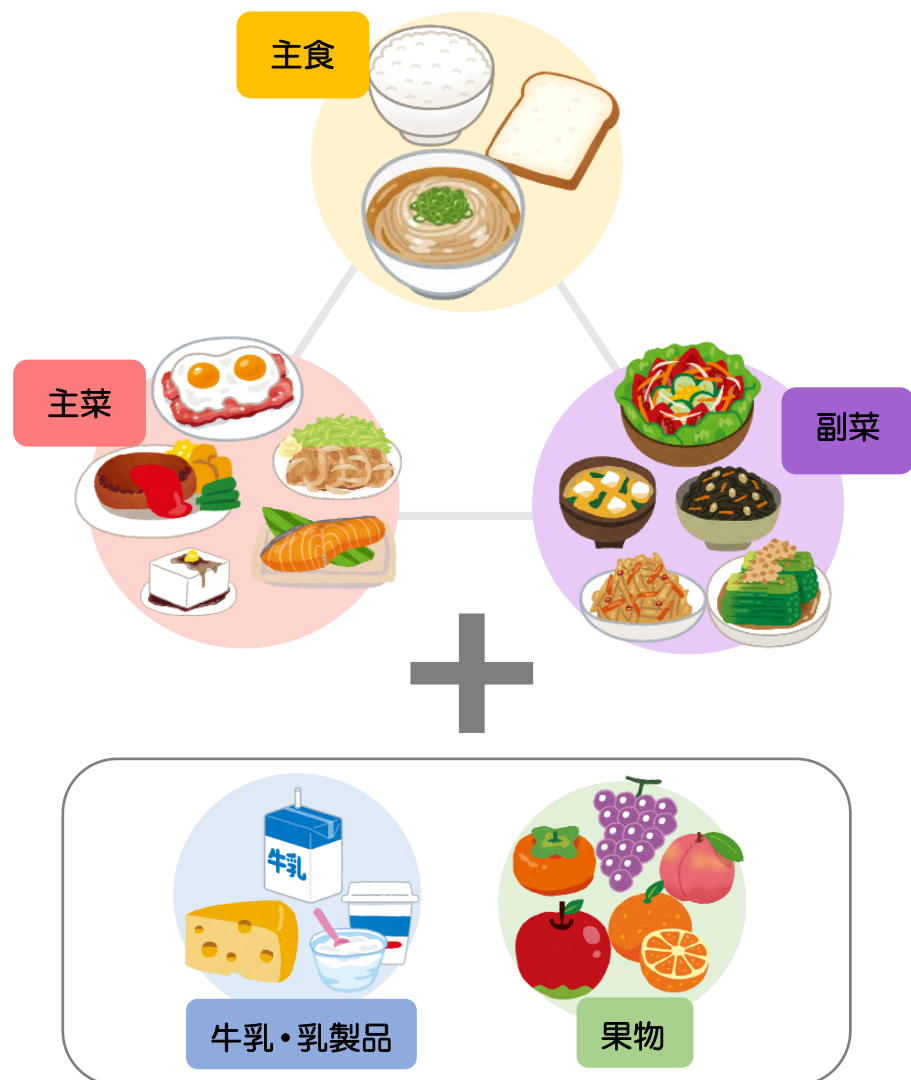
■作り方

- ① 豚肉は2cm程度に、イカ・たけのこ・人参は短冊切り、白菜はざく切り、玉ねぎは5mm幅に切る。干し椎茸は水で戻して細切りにする。絹さやはゆでて斜めに半分に切る。片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ② 絹さや以外の材料をサラダ油で炒める。火が通ったら★の調味料で味付けをする。
- ③ 水溶き片栗粉を回し入れとろみがついたら、ごま油で香りづけし、絹さやを入れる。

栄養価（1人分）エネルギー493kcal たんぱく質 18.5g 脂質 11.1g 食塩相当量 1.2g

さいたま市立病院 栄養科

“バランスの良い食事”をとろう！



『バランスの良い食事』とはどんな食事でしょうか？

主食・主菜・副菜を中心に牛乳などの乳製品や果物を取り入れた食事がバランスの良い食事です。

主食・主菜・副菜といった栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

外食をするときもバランスの良いメニューを選ぶようにしましょう。