

# 1品で主食・主菜・副菜がとれるレシピ ～中華丼～

当院でお出ししているメニューです！

## ■材料（2人分）

ごはん400g	人参20g	(A)	サラダ油小さじ1	ごま油小さじ1
豚もも肉70g	白菜60g		醤油小さじ1/2	片栗粉大さじ2/3
イカ40g	玉ねぎ20g		中華だし小さじ1/2	
うずらの卵(水煮)4個	干しシイタケ4g		食塩少々	
たけのこ40g	絹さや10g		白こしょう適量	

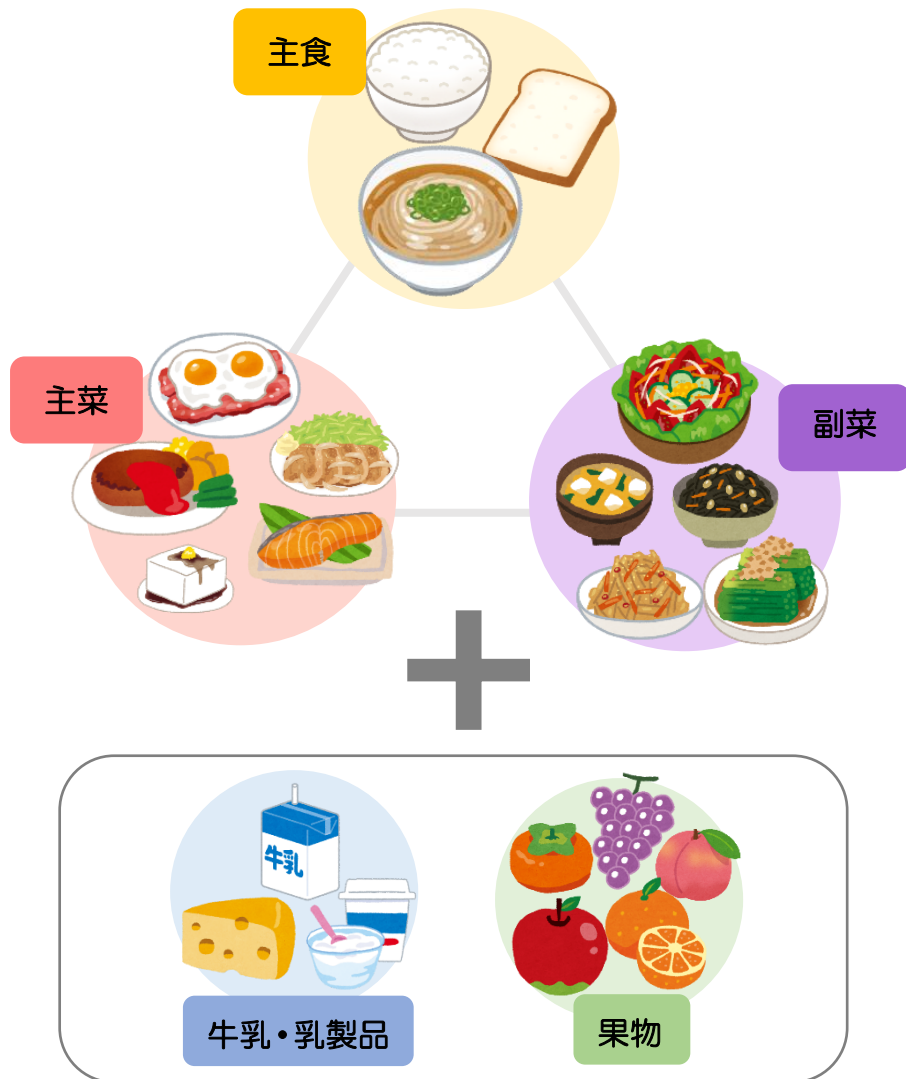


## ■作り方

- ① いか・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、豚肉は2cm程度に切っておく。片栗粉は同量の水で溶いておく。干しシイタケ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。
- ② 絹さや以外の材料をサラダ油で炒める。火が通ったら(A)の調味料で味付けをする。
- ③ ごま油を入れ香りづけした後、水溶き片栗粉を回し入れてとろみがついたら絹さやを入れる。

栄養価（1人分）エネルギー492kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.1g 食塩相当量 1.2g

# “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。