

# 食事チェックシート

食べたものに○をつけて、食事の内容をチェックしてみましょう！

|    | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | 乳製品 | 果物 |
|----|----|----|----|----|-----|----|
| 朝食 |    |    |    |    |     |    |
| 昼食 |    |    |    |    |     |    |
| 夕食 |    |    |    |    |     |    |
| 間食 |    |    |    |    |     |    |

一日の食事で、不足した料理グループはありませんでしたか？  
不足した料理グループがあれば、下記のアドバイスを参考に  
できることから始めてみましょう！



## ★ ワンポイントアドバイス ★

- ◇ 不足する料理グループの料理を加えましょう！
- ◇ 汁物はとり過ぎないように注意しましょう！
- ◇ 食事ごとに、主食・主菜・副菜(できれば2皿)をそろえましょう！

乳製品・果物  
カルシウム  
ビタミン・ミネラル

主食  
炭水化物

主菜  
たんぱく質  
カルシウム

副菜・汁物  
ビタミン・ミネラル  
食物繊維



## 和食の良さってどんなところ？

- 栄養バランスがよく、カロリー過多になりにくい
- 旬や季節を活かした献立と知恵がある
- 世代を超えて家族が食卓を囲みやすい
- 新鮮な食材とその持ち味が尊重されている



## 和食の第一歩！おだしをとってみよう

① 昆布をピッチャーなどにいれ、水を注ぎます。

このまま一晩（5～6時間）おいてください。

昆布の量は、作りたい量にあわせてください。

目安 … 水 200ml につき昆布 1～2g (5×4cm程度)



② だし用のかつお節をお茶パックに詰めます。

少し時間のあるときに、かつお節をお茶パックに

詰めておくと、調理のときに楽チンです。

かつお節の量も、作りたい量にあわせてください。

目安 … 水 200ml につきかつお節 1～2g (軽くひとつかみ程度)



③ ①の昆布だしを鍋に入れ、火にかけます。沸騰する直前に

昆布を取り出し、②のかつお節のパックを入れて

軽く煮て、パックを取り出します。



塩分量の違い（1人前あたり）

顆粒だし … 0.3～0.4g

かつおと昆布の天然だし … 0.15g

2～2.5倍

## おだしを使ったレシピ

### 大根のそぼろあんかけ

材料（4人分）

|      |              |      |           |
|------|--------------|------|-----------|
| 大根   | 1/2本(600g程度) | だし   | 800ml     |
| 小ねぎ  | 1本(20g程度)    | ★みりん | 大さじ3(54g) |
| 鶏ひき肉 | 160g         | ★砂糖  | 大さじ2(18g) |
| ☆片栗粉 | 大さじ2(18g)    | ★酒   | 大さじ2(30g) |
| ☆水   | 大さじ2(30g)    | しょうゆ | 大さじ4(72g) |
|      |              | 塩    | 少々        |

作り方

- ① 大根は皮をむいて1cmのいちょう切りにする  
小ねぎは小口切りにする
- ② 鍋に、大根とだしを入れて煮る
- ③ 大根が柔らかくなったら、★と鶏ひき肉を加える
- ④ 鶏ひき肉に火が通ったら、しょうゆ、塩を加えてさらに煮る
- ⑤ 大根に味がしみこんだら、☆でとろみをつける



なすやカブなど、その季節の野菜で作ってみましょう！  
そぼろあんに、エビやきのこを足してもいいですね♪

### オクラの煮浸し

材料（4人分）

|      |             |       |            |
|------|-------------|-------|------------|
| オクラ  | 16本(150g程度) | ★酒    | 大さじ1(15g)  |
| だし   | 400ml       | ★しょうゆ | 小さじ2(12g)  |
| しょうが | 1かけ(20g程度)  | ★塩    | 1つまみ(2g程度) |

作り方

- ① オクラは下湯でして食べやすい大きさに切り、しょうがはすっておく
- ② 鍋にだしを入れて火にかける
- ③ ②が沸いたら★を加えて調味する
- ④ ③に①を加えて、ひと煮立ちしたら火をとめる
- ⑤ 器に盛ってから、お好みでしょうがを上に乗せる



和泉市