

1日分 おすすめ ヘルスアップ献立

毎食そろえて、バランスよく食べましょう。

ごはん + メインのおかず + 野菜のおかず



納豆和え

メインのおかず + 野菜のおかず

【2人分】
納豆 2パック
卵 2個
白菜 小1枚
小松菜 1株
にんじん 1cm
しょうゆ 小さじ2
かつお節 2g

① 納豆をほぐし、卵、野菜、しょうゆを加え、混ぜる。
② かつお節をかける。

具たくさんみそ汁

だしをきかせて、うす味に！

野菜のおかず

【2人分】
キャベツ 1枚
もやし 1/3袋
みそ 大さじ1弱
だし汁 300ml



草加塩焼きそば

ごはん + メインのおかず + 野菜のおかず

具たくさんにするとバランスもばっちり！

【2人分】
中華麺 2玉
豚こま肉 50g
いか 50g 短冊切り
むきえび 30g
しょうが 少々 みじん切り
玉ねぎ 1/4個 薄切り
たけのこ水煮 30g 短冊切り
にんじん 3cm 短冊切り
小松菜 大1株 3cm長さ
もやし 1/2袋
油 大さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1と1/3

① フライパンに油を熱し、しょうが・豚肉・いか・むきえびを炒め、塩（半量）・こしょうをふる。
② 野菜を加えてさらに炒める。
③ 中華麺を加え、麺をほぐすように炒めたら、残りの塩・こしょうをふる。
④ しょうゆを全体にからめる。

草加市立小中学校の給食メニューです！
子どもたちにも人気です。



ごはん ご飯類

1人分 200g

かつおと野菜の和風ソテー

にんにくの風味とポン酢の酸味で薄味に。野菜もたっぷり加えて。

メインのおかず + 野菜のおかず

【2人分】
かつお(生) 120g 1cm厚さのそぎ切りにし
酒 小さじ1 Aで下味をつける
みりん 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ2/3
生姜 1かけ すりおろし
油 小さじ1
にんにく 1/2かけ 薄切り
にんじん 2cm 半月切り
玉ねぎ 1/3個 くし形切り
なす 1本 半月切り
オクラ 2本 さっと茹で、乱切り
油 小さじ2
ポン酢 大さじ1
こしょう 少々

① フライパンに油とにんにくを入れ弱火にかけ、焼き色がついたらかつおを加えさっと焼き、皿に取り出す。
② ①のフライパンを軽くふき、油を熱し、にんじん・玉ねぎ・なすを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③ ②にオクラと①を入れ、こしょう・ポン酢を加えてさっと混ぜる。



間食
昼間の時間帯がおすすめ



果物

【1人分】1/2個

カフェオレ

【1人分】
コーヒー 100ml
牛乳 100ml

長芋の梅マヨ和え

野菜のおかず

【2人分】
長芋 4cm 短冊切り
きゅうり 1/2本 縦半分にし斜め薄切り
ちくわ 中1本
青じそ 2枚 せん切り
梅干し 1個 みじん切り
A 酢 小さじ2/5
マヨネーズ 大さじ1

Aを混ぜておき、他の材料を加えて和える。

草加市食生活改善推進員さんも
おすすめのレシピです！

(1人分)

	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
朝	522	2.2
昼	492	2.4
夕	580	1.7
間食	107	0.1
1日分	1701	6.4

1食あたりのご飯類を1/2～3/4量にすることで、1日のエネルギーを1400～1600kcalに調整することができます。