



～4月に召し上がっていただいた行事食～

4月5日(火) お花見メニュー



桜ごはん
清まし汁
さわらの西京漬け焼き
炊き合わせ
菜の花の菜種和え
いちご
(おやつ) 伊織のさくら・甘酒



～バランスのとれた食事を食べよう～

バランスのとれた食事とは、5大栄養素と呼ばれるタンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルがそろった食事のことです。ポイントは「**主食・主菜・副菜**」を意識して食べることです。

副菜 1～2品 (ビタミン・ミネラル)
野菜を利用した料理
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整えるもの。

主食 (炭水化物)
米・パン・めん類・いも類
エネルギー源になるもの。

主菜 1品 (たんぱく質・脂質)
魚・肉・大豆製品・卵など
身体を構成するたんぱく質が多く含まれる。副食の中心となるおかず。



汁物
みそ汁・スープなど
野菜をたっぷり入れれば副菜のなかまに。



～おすすめレシピ～

「釜飯風井」



1品で**主食・主菜**が手軽に摂れるメニューです。
サラダや和え物をプラスするとよりバランスの良いお食事になります。



【材料 2人分】

こめ 精白米	12.0.0
五目御飯の素	20.0
錦糸卵	40.0
鶏肉 もも 皮なし	80.0
しょうがおろし	小さじ1/2杯
こいくちしょうゆ	大さじ 1杯
酒	小さじ1/2杯
みりん	小さじ1/2杯
栗 甘露煮	2個
しょうが 甘酢漬	適量
きぬさや	適量

【つくり方】

- ① 米を五目御飯の素と合わせて炊く。
- ② 錦糸卵をつくる。
- ③ ボウルに鶏肉と調味料を入れもみ込み、冷蔵庫で1時間ほどおいておく。
- ④ 鶏肉を焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 炊きあがったごはん、錦糸卵・鶏肉・栗・しょうが・きぬさやを盛り付ける。

