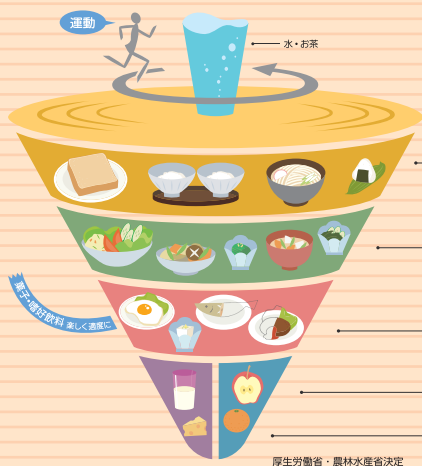


家族の健康は食生活から

食事バランスガイド

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



・身体活動量の低い（高齢者含む）女性
・6～9歳の子供
およそ1600～2000kcalとして

・ほとんどの女性
・身体活動量の低い（高齢者含む）男性
・12歳以上の
ほとんどの男性
およそ2400～
2800kcalとして

主食 ごはん、パン、麺

4～5
つ

5～7
つ

7～8
つ

副菜 野菜、きのこ、
いも、海藻料理

5～6
つ

5～6
つ

6～7
つ

主菜 魚、肉、卵、大豆
料理

3～4
つ

3～5
つ

4～6
つ

牛乳・乳製品

2つ

2つ

2～3つ

果物

2つ

2つ

2～3つ

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、
1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で
わかる食事の目安です。



江東区ホームページ
<http://www.city.koto.lg.jp/>

江東区保健所
城東保健相談所
深川保健相談所
深川南部保健相談所
城東南部保健相談所

TEL.3647-5855
TEL.3637-6521
TEL.3641-1181
TEL.5632-2291
TEL.5606-5001

第3回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 優秀賞 受賞作品

おもちスープ

 材料 4人分

鶏もも肉	200g
大根	250g
ごぼう	1/2本(80g)
人参	1/2本(100g)
しめじ	100g
油揚げ	2枚(80g)
切りもち	4つ(140g)
ほうれん草	1/2束(100g)
水	600ml
昆布	10g
だしの素	小さじ1
料理酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
スパゲティ	2本

エネルギー

305Kcal

塩分

1.6g



簡単! おもちが入っているので一品で朝食にもなり、あんかけにしても美味しい汁物です。大根おろしは消化もよく、野菜がたっぷり食べられます。



主食 0.5つ
副菜 2つ
主菜 2つ

主菜・副菜がたっぷりとれる具だくさんのスープです。
おもちも入ってこの一品で大満足!



古本 拓輝くん(第四砂町小学校)
佳子さん親子

つくりかた

- ①油揚げは、湯通しして油を抜き、半分に切って、中に切りもちを入れる。
- ②おもちをいれた油揚げの口にスパゲティをさしてとめる。
- ③鍋に水と昆布を入れ20分くらい浸しておき、だしをとる。
- ④だいこんはおろす。ごぼうと人参は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきをとってほぐしておく。ほうれん草は茹でて、3cm長さに切っておく。
- ⑤③の鍋にごぼうと人参を入れて火にかける。沸騰したら昆布を取り出し、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥もち入り油揚げと大根おろしを加え、酒、しょうゆで味を整えて出来上がり。
- ⑦器に盛ってからほうれん草をのせる。

第3回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 優秀賞 受賞作品

豚肉とかぼちゃのまろやかスープ

 材料 4人分

豚バラ肉(薄切り) 300g
かぼちゃ 1/4コ(240g)
水 600ml
固形コンソメ 1コ
味噌 大さじ1強(20g)
サラダ油 小さじ1(4g)
牛乳 200ml
コシヨウ 少々

エネルギー
400Kcal

塩分
1.1g



お肉とかぼちゃで栄養たっぷりスープになりました。牛乳でまろやかな味になり、薄味でもおいしく食べられます。



主食 ー
副菜 1つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 0.5つ

主菜も副菜もたっぷり入った、この一品で十分おかずになるボリューム満点のスープです。



つくりかた

村山 航平くん(深川第四中学校)
千登世さん親子

- ①かぼちゃはラップをして1~2分レンジにかけ、種とわたをとって厚めのくし型に切り、さらに3等分する。固いところは皮をとっておく。
- ②豚バラ肉は2~3cm幅に切り、鍋にサラダ油をいれて炒める。
- ③肉が炒まったら水を入れ、沸騰したらアクをとってかぼちゃ、コンソメと牛乳を加える。
- ④かぼちゃが煮えたら、味噌を溶き入れ、最後に塩コシヨウで味をととのえる。

第3回おいしいメニューコンクール
朝ごはんにgood賞 受賞作品

トロトロ・トマトミール

 材料 4人分

オートミール 120g
トマトジュース(有塩)
2缶(360g)
水 600ml
コンソメ顆粒
大さじ1(9g)
ミックスベジタブル
80g
乾燥バジル 小さじ1
ウインナー 8本(120g)
玉ねぎ 1/4コ(80g)
オリーブオイル
大さじ1(13g)
粉チーズ 小さじ4(8g)
コショウ 少々

エネルギー

293Kcal

塩分

2.2g



トマトジュースで作る簡単で体も温まる栄養満点のオートミールスープです。



主食 0.5つ
副菜 1つ
主菜 1つ

主食・副菜・主菜がバランス良く入った、朝食におすすめの朝から元気のでるメニューです。



つくりかた

林 莉央さん(小名木川小学校)
未麗さん親子

- ①玉ねぎは、みじん切りにする。ウインナーは、小さく切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。さらにトマトジュースと水を加え、材料を全部入れてかき混ぜながら煮込む。煮立ったら弱火にして、5分煮て出来上がり。
- ③器に盛り、お好みで粉チーズとコショウをふる。

第3回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 最優秀賞 受賞作品

えいようたっぷりすいとん汁

 材料 4人分

すいとん粉(又は薄力粉) 100g
絹ごし豆腐 150g
だし汁 700ml
人参 1/2本(100g)
じゃが芋 150g
なめこ 1袋(70g)
豚もも肉 70g
小ねぎ 40g
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1

エネルギー
196Kcal

塩分
1.1g



すいとん粉を水でなく豆腐を使って練るので、味にこくと共に大豆の栄養もプラスされています。寒い日におすすめです。



主食 0.5つ
副菜 1つ
主菜 1つ

主食・副菜・主菜がバランスよく入った和風ほかほかスープです。
お好みですいとんの分量を増減してもOK!



藤井 優希さん(明治小学校)
由美子さん親子

つくりかた

- ①すいとん粉に豆腐を加え、耳たぶくらいの柔らかさに練る。
- ②沸騰したお湯に、一口大に丸めた①を入れて、浮いてくるまでゆで、ざるにとる。
- ③人参はいちょう切り、じゃが芋は小さめの一口大に、ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁と人参を入れて火にかけ、沸騰したら肉、じゃが芋の順に加え、じゃが芋に火が通るまで煮る。塩、しょうゆ、みりんを加えて味を整える。
- ⑤最後になめこ、長ねぎ、②のすいとんを入れ、味を整えて出来上がり。

第3回おいしいメニューコンクール 中学生部門 優秀賞 受賞作品

具沢山豆乳スープ

材料 4人分

ハム	100g
玉ねぎ	200g
人参	100g
じゃが芋	200g
キャベツ	80g
しめじ	80g
バター	20g
小麦粉	大さじ3(12g)
水	400ml
豆乳	200ml
固形コンソメ	1コ(4g)
塩	小さじ1/5
砂糖	小さじ1/2
コショウ	少々

エネルギー

188Kcal

塩分

1.5g



電子レンジを使って調理時間を短縮しました！パンやスナックの他、ご飯にもよく合います。



坂本 優太くん
(深川第五中学校)



主食 -
副菜 2つ
主菜 1つ

野菜がたっぷりとれる豆乳味のやさしいスープです。ハムが入って主菜も兼ねるので主食を合わせればバランスのとれたおすすめの1食です。



つくりかた

- ①ハム、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツはすべて1.5cmの角切りにする。しめじは根もとを切って、ばらばらにほぐす。
- ②玉ねぎは3分、じゃが芋と人参は5分それぞれラップをしてレンジにかける。
- ③鍋にバターを入れて溶かし、玉ねぎをよく炒める。小麦粉を加えてさらに炒める。
- ④ハム、キャベツ、しめじを加えて軽く炒め、じゃが芋・人参・水・固形コンソメを加え、トロミがでるまでよく煮込む。味をみて、塩、コショウ、砂糖で味を整える。
- ⑤最後に豆乳を加えひと煮立ちしたら出来上がり。

第3回おいしいメニューコンクール 中学生部門 優秀賞 受賞作品

たいと揚げ春雨のスープ

 材料 4人分

たい	200g
緑豆春雨	30g
レタス	3枚 (60g)
いりごま(白)	大さじ2 (12g)
ねぎ	1本 (90g)
鶏がらスープの素	小さじ2
水	800ml
塩	小さじ1弱
コショウ	少々

エネルギー
150Kcal

塩分
1.8g



たいと揚げた春雨の食感が塩味のスープと合わさって、美味しい一品です。



主食 -
副菜 0.5つ
主菜 2つ

主菜が十分にとれ、メインのおかずとしても、満足感たっぷりのスープです。



高橋 望くん・藤原 一輝くん・飯塚 雄大くん
(第三亀戸中学校)

つくりかた

- ①春雨は、長いまま高温の油でふわっと揚げ、油をきってから食べやすく折る。
- ②鍋に水4カップを入れて火にかけ、鶏がらスープの素を溶かす。煮立ったら、塩・こしょうで濃いめに味を整える。
- ③レタスは、洗って大きめにちぎる。ねぎは、5cm長さで細く切り、白髪ねぎにする。
- ④大き目の器を前もって温めておき、大きめにちぎったレタス、春雨、薄切りのたいの順に並べておく。
- ⑤④の具を入れた器に熱いスープを注ぎ、ごま、白髪ねぎを散らして出来上がり。

第3回おいしいメニューコンクール 健康プラン21特別賞 受賞作品

トリプルスープ

エネルギー

173Kcal

塩分

1.8g



 材料 4人分

鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2コ(100g)
人参	1/2本(100g)
大葉	10枚(10g)
しょうが汁	少々(1かけ)
A 味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1
白菜	2枚(200g)
大根	70g
えのき	40g
はるさめ	50g
水	800ml
鶏からスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

“トリ”団子の中に3種類(トリプル)の野菜が入る他、具だくさんで各素材のうまみが出そろった美味しいスープです。



主食 - 大葉やしょうがが味のアクセントになっています。主食をあわせるだけでバランスの良い一食に。

副菜 2つ

主菜 1.5つ



渡部 映莉彩さん
(深川第一中学校)

つくりかた

- ①玉ねぎ、人参はみじん切り、大葉は千切りにして、鶏ひき肉とAの調味料を入れ、よくこねる。
- ②白菜はざく切り、大根は拍子切り、えのきは長さを半分に切る。
- ③鍋に②の野菜を入れ水と鶏からスープの素を加えて火にかけ、沸騰したらはるさめを入れて煮込む。
- ④野菜に火が通ったら、①を食べやすい大きさの団子状に丸めて鍋の中に入れる。
- ⑤浮いてきたアクを取りながら、鶏団子が煮えたら、しょうゆで味を整えて出来上がり。

第3回おいしいメニューコンクール 中学生部門 最優秀賞 受賞作品

もちもち団子汁

 材料 4人分

キャベツ	150g
人参	70g
しめじ	50g
じゃが芋	300g
片栗粉 大さじ3 (30g)	
水	700ml
鶏からスープの素 小さじ3	
ねぎ 1/2本 (50g)	
しょうゆ 小さじ2	
コシヨウ	少々

エネルギー

105Kcal

塩分

1.6g



食感がもちもちしておもしろい団子です。とても温まるので寒い日にはピッタリの汁ものです。



主食 0.5つ たっぶり野菜にじゃが芋のお団子が入ってボリュームはあるのにカロリーは控えめ、ヘルシーな汁物です。

副菜 1つ

主菜 -



岸野 岳くん
(深川第二中学校)

つくりかた

- ①じゃが芋は洗って皮をおかずに4つに切り、30分くらい蒸かす。(圧力鍋なら13分)
- ②キャベツは幅2cmのざく切り、人参はいちょう切り、ねぎは小口に切る。
- ③鍋に水を入れ鶏からスープの素と②の野菜を入れて煮る。
- ④ボールに蒸かしたじゃが芋と片栗粉を合わせ、つぶしながら混ぜ、円柱の形にまとめる。
- ⑤包丁で輪切りにした④を③の鍋に入れて煮込み、火が通ったらしょうゆで味を整えて出来上がり。
- ⑥器に盛り、お好みでコシヨウをふって出来上がり。

第3回おいしいメニューコンクール グランプリ 受賞作品

夏野菜とすいとんのごまみそスープ

 材料 4人分

なす 小1コ (50g)
ズッキーニ 1/4本 (50g)
オクラ 4本 (30g)
ヤングコーン 4本 (40g)
小麦粉 1/2カップ強 (60g)
塩 ひとつまみ
水 60ml
味噌 大さじ2 (36g)
水 700ml
かつお節 40g
白ごまペースト 大さじ2
しょうゆ 小さじ1/2

エネルギー

172Kcal

塩分

1.4g



ゴマが決めて！野菜嫌いな人にも食べやすく、すいとんの量を増やせば主食にもなる汁物です。



主食 —
副菜 0.5つ
主菜 —

夏野菜をたっぷり使い、ヘルシーですいとんとのコンビネーションが楽しめます。ごま、みその風味が夏野菜の味をひきたたせる一押し一品です。



米倉 朱莉さん
(深川第二中学校)

つくりかた

- ①鍋に湯を沸かし、かつお節を入れて2分煮て火を止める。2～3分おいてかつお節が沈んだらこす。
- ②ズッキーニとなすは1cm幅のいちよう切りにし、オクラは塩でもんでから洗い、ヤングコーンとともに長さを半分に切る。
- ③鍋に①を入れ、ズッキーニ、なす、ヤングコーンを煮る。
- ④小麦粉に水と塩をひとつまみ加えてよくかき混ぜ、すいとんの素を作る。
- ⑤鍋に④のすいとんをスプーンで入れ、浮いてきたら火を止めて味噌と白ごまペーストを加える。
- ⑥オクラを入れて火をつけ、弱火で2分くらい煮たら、仕上げにしょうゆをたらして出来上がり。