

春

平日メニュー

ポイント

新年度が始まり、身体も活発に動き出そうとする時期。ホタルイカ、たけのこなどの旬の食材をふんだんに盛り込んで、春らしく栄養バランスにも配慮したメニューとしました。

野菜たっぷり

旬の野菜には身体の調子を整えるのに必要なビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれていますが、最近では、野菜の摂取量が減少傾向にあります。1日に必要な野菜の摂取量は350gですが、富山県民の摂取量の平均値で267gと約3割も不足しています。このメニューのように、照り煮、煮物、和え物、揚げ物など味に変化をつけるとともに、野菜を調理することでカサが減り、食べやすくなります。

1日分/350g以上(例)

緑黄色野菜 淡色野菜

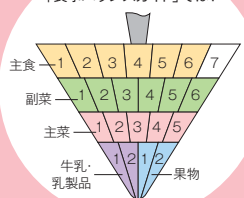


春の食材に親しむ

朝食では新じゃがいも・新ごぼう、昼食では山菜（うどなど）など春の食材を取り入れ、夕食では、本県産が多く流通する食材を活かすよう、たけのこご飯やホタルイカの酢味噌和えを盛り込みました。これらの料理を食卓で味わい、旬の食材に親しんでください。

※詳しい説明は農林水産省HPを参照

「食事バランスガイド」では？



エネルギー	2,101kcal
たんぱく質	74.3g
脂 質	46.8g
炭水化物	335.1g
食 塩	9.9g

〔副菜のサービング数は目標（5～6つ）よりやや多くなっています。〕



朝 食	青豆のおにぎり	355kcal	主食2
	新じゃがいもの照り煮	220kcal	副菜1
	ほうれん草の辛し和え	21kcal	副菜1
	新ごぼうの味噌汁	47kcal	副菜0.5
	サンブルーツ	40kcal	果物1



昼 食	ごはん	336kcal	主食2
	山菜の煮物	44kcal	副菜1
	鱈の木の芽焼き	80kcal	主菜2
	うどのごま和え	48kcal	副菜1
	べっこう	38kcal	



間 食	ヨーグルト	93kcal	牛乳2
-----	-------	--------	-----



夕 食	たけのこご飯	396kcal	主食2
	シロエビのかき揚げ	251kcal	副菜0.5
	ホタルイカの酢味噌和え	87kcal	主菜1
	沢煮椀	19kcal	副菜1
	いちご	27kcal	果物1

たけのこご飯



材 料 ● 4人分

米	3合	酒	大さじ3
ゆでたけのこ	120g	塩	小さじ1/3
うす揚げ	1枚	醤油	大さじ1
昆布のだし汁	500ml		

作り方 ●

- 1 米は炊く30分前にとぐ。
- 2 たけのこは短冊切り、うす揚げは縦半分に切り、5mm位の細切りにする。
- 3 ②をひたひたの出し汁と砂糖、酒、塩で煮て、味付けする。
- 4 米と材料を混ぜてご飯を炊く。ご飯が炊き上がったら醤油をかおり付けに入れる。

ホタルイカの酢味噌和え



材 料 ● 4人分

ホタルイカ	20匹
わけぎ	1束
生わかめ	40g
味噌	大さじ1と1/2

◆ 酢味噌

砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
練り辛子	小さじ1

作り方 ●

- 1 ホタルイカはサツとゆで、ざるに上げて冷まし、目を除く。
- 2 わけぎはサツと熱湯に通し水にとり、水切りしたあと、3～4cm長さに切る。
- 3 ホタルイカとわけぎを酢味噌で和える。