

1・2・3でバランスごはん

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



野菜・海草・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



家族団らん手づくり料理を
楽しむ日の他のレシピを
公開しています♪



毎月19日は 家族団らん手づくり料理を楽しむ日

～家族みんなですべてを食べて食事を楽しみましょう～

こうや豆腐と きくらげのスープ(副菜)

材料(4人分)

- ・こうや豆腐(細切り)・・・1/2カップ(16g)
 - ・にんじん・・・・・・・・小1/4本(30g)
 - ・玉ねぎ・・・・・・・・中1/4個(60g)
 - ・小松菜・・・・・・・・2株(40g)
 - ・きくらげ・・・・・・・・10個(3g)
 - ・水・・・・・・・・500ml
- A
- コンソメ(顆粒)・・・小さじ2
 - しょうゆ油・・・・・・・・小さじ1
 - ごま油・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① にんじん、玉ねぎは、1cm角に切る。
小松菜は長さ2cmに切る。
- ② きくらげは、水で戻して1cm角に切る。
- ③ 鍋に水とAを入れ、乾物のままのこうや豆腐、にんじん、玉ねぎ、きくらげを入れて火にかける。
- ④ 鍋にふたをして、野菜が軟らかくなるまで煮込み、小松菜を加えて火が通ったら出来上がり。

こうや豆腐は、
汁の中にそのまま
入れてOK！
簡単に大豆製品が
とれます。



残さず食べよう！



運動



お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話34-3217 (直通)