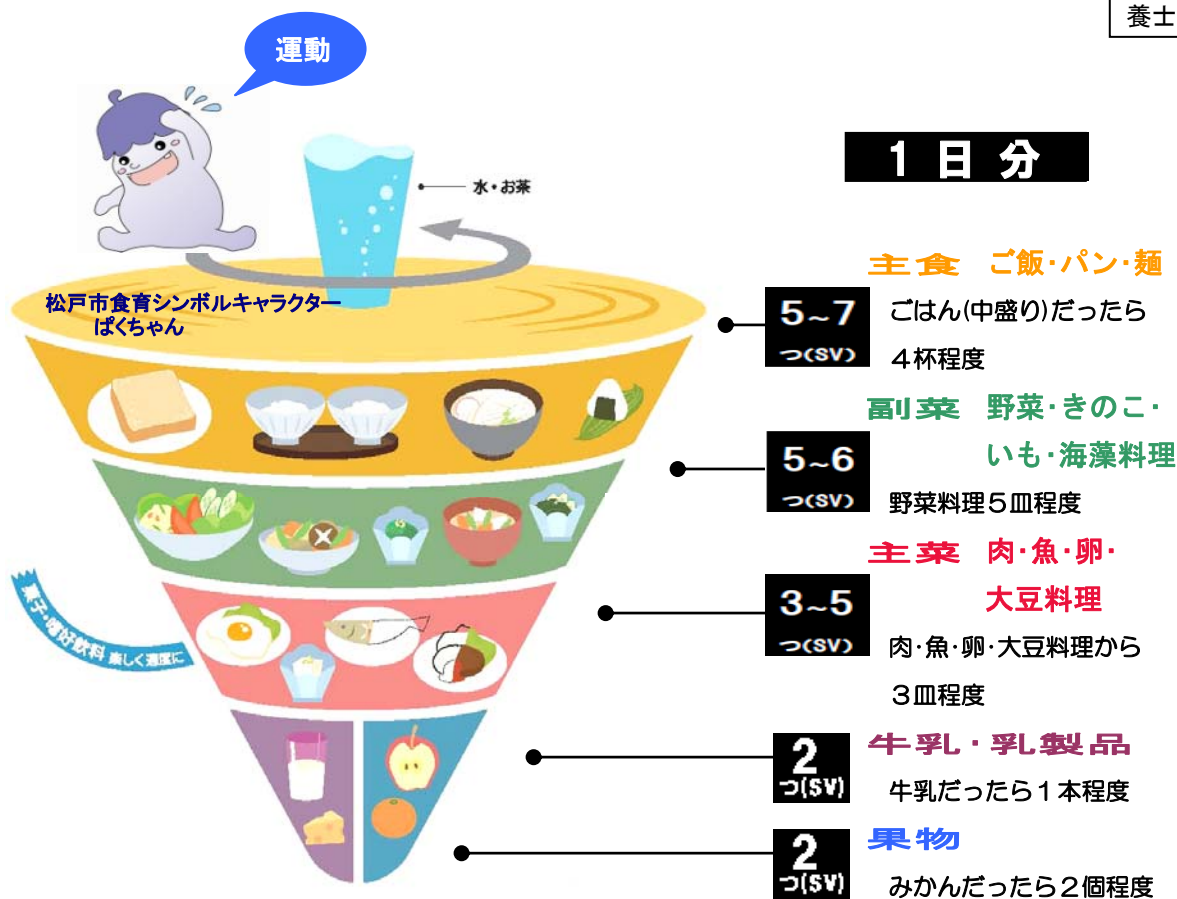


松戸版食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



料理例	
1つ分 =	ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
1つ分 =	野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー
2つ分 =	野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
1つ分 =	冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身
3つ分 =	ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
1つ分 =	牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/2パック = 2つ分 = 牛乳瓶1本分
1つ分 =	みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

SVとは、サービング(食事の提供量)の略

食事バランスガイドについて、詳しくはこちら：http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

松戸の農業 作物別全国市町村順位 (平成18年度)

かぶ4位



ねぎ8位



えだまめ11位



だいこん19位



ほうれん草26位



なし32位



キャベツ45位



適量チェック！ CHART

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2 2~3	2
女性	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2 2~3	2
男性	2200 ±200 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※2 2~3	2
女性	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2 2~3	2
男性	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※2 4	2~3
女性	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※2 4	2~3

※1 活動量の見方
 「低い」: 1日中座っていることがほとんど
 「ふつう」: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
 さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜、調整が必要です。

※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としてありますが、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて、1日に2~3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

単位: つ (sv)

STEP ① あなたの適量は？

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
キカロリ-	つ	つ	つ	つ	つ

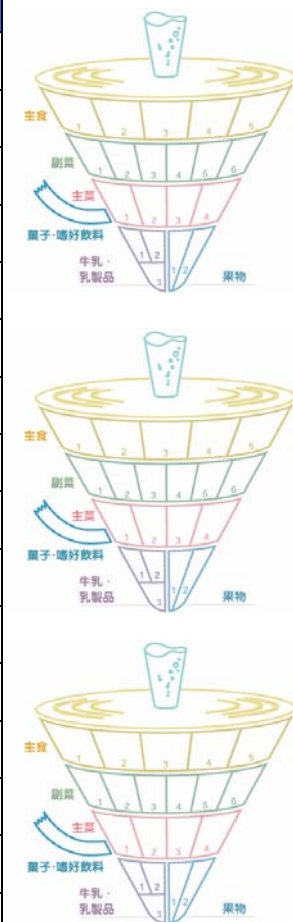
STEP ② 食べたものを書き出して

「つ」を数えてみましょう

STEP ③

コマをぬってみましょう

	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
「つ (sv)」の合計						



松戸の地場産野菜

あじさいねぎ



「あじさい寺」の名で有名な本土時にちなんで「あじさいねぎ」と名付けられた。葉色が濃く、白身にも冴えがある「ねぎ」。

樋野口覆下こかぶ



「全国農産物品評会」において 3 度の農林水産大臣賞を受賞。「覆下」とは、ヨシズと呼ばれる風よけを利用して寒さを防ぐ方法を意味し、現在はヨシズではなくビニールを使用して栽培している。

矢切ねぎ



矢切地区で本格的にねぎ栽培が行われるようになったのは、明治 3,4 年頃といわれている。組織的な研究と新技術の導入により、「全国農産物品評会」において 3 度の農林水産大臣賞を受賞。

二十世紀梨



鳥取県で有名な「二十世紀梨」だが、そのルーツは松戸。「色が白く上品でおいしい」二十世紀梨の復活の試みを、松戸市梨研究会を中心に始めている。

松戸産野菜で作る簡単レシピ

『かぶの肉詰め』

材料(4人分) エネルギー 165キロカロリー・塩分 2.6g

かぶ 中8個(中身をくり抜く)	B	水 800cc
豚ひき肉 120g		酒 大さじ2
長ねぎ 1/4本(みじん切り)		顆粒コンソメ 小さじ4
人参 130g(3ミリ厚の花型)		塩・コショウ 少々
小麦粉 適宜		かぶの葉 1株分(荒みじん切り)
		かぶの中身 1個分(荒みじん切り)
A		〔片栗粉 大さじ1〕
溶き卵 2/3個		水 大さじ2
塩・酒 各小さじ1		
片栗粉 大さじ1		



主菜 1つ 副菜 3つ

<作り方>

- ①豚肉に、長ねぎ(みじん切り)とAを加えて練る。
- ②かぶの内側に小麦粉をふり、①を詰める。
- ③鍋にBと②のかぶ、人参を入れて加熱し、沸騰したらアクをとって、落し蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- ④かぶが柔らかくなったら、かぶの葉(荒みじん)とかぶの中身も加えて煮る。
- ⑤最後に、塩コショウで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

『ねぎ・チヂミ』

材料(4人分) エネルギー 395キロカロリー・塩分 3.6g

小麦粉 100g	B	ごま油 大さじ2
片栗粉 20g		しょうゆ・酢 各大さじ3
長ねぎ 250g(3cm長さの細切り)		ごま油・すりごま 各大さじ1
にんじん 180g(3cm長さのせん切り)		コチュジャン 大さじ1
イカ 大1パイ(3cm長さの細切り)		ラー油 好みて
		長ねぎ 1本分(トッピング用輪切り)
A		
卵 2個		
じゃがいも 大2個(すりおろす)		
水 適宜(じゃがいもを入れ不足のとき)		
塩 小さじ3/5		
コショウ 少々		
鷹の爪 お好みて		



主食 1つ 主菜 1つ 副菜 2つ

<作り方>

- ①ボールに小麦粉・片栗粉とAを入れ、よく混ぜる。
- ②長ねぎ・にんじん・イカも①に加え、軽く混ぜる。
- ③フライパンに、ごま油を敷き、中火位で両面焼く。
- ④長ねぎをトッピングして、Bの調味料を混ぜてタレを作り、つけて食べる。

副菜 1つ

『色白野菜の簡単レンジでグラタン』

材料(4人分) エネルギー 150キロカロリー・塩分 0.9g

かぶ 240g(皮むき半割5ミリの短冊)	A	ホワイトソース 140g(市販品でOK)
長ねぎ 40g(縦半分にし、3cmに切る)		片栗粉 小さじ2
顆粒コンソメ 小さじ1		粉チーズ 小さじ2
おろしにんにく 小さじ1/2		バター 大さじ1/2(皿に塗る用)
酒 小さじ2		
バター 30g		



<作り方>

- ①耐熱ボールにAを入れて混ぜ合わせ、その上にバターをのせ、ラップをかけて電子レンジで5分加熱。
- ②①にホワイトソースと片栗粉を加えてよく混ぜ、再びラップをして電子レンジで1分加熱。
- ③②を軽く混ぜ、バターを塗った耐熱皿に移し、粉チーズをかける。
- ④③をオーブントースターに入れ、表面がきつね色になるまで焼く。(約8分)



『小松菜のみぞれ和え』

主菜 1つ 副菜 2つ

材料(4人分) エネルギー 39キロカロリー・塩分 1.0g

小松菜 1束(茹でて1cm位に切る)	A	しょうゆ 小さじ1/2(茹でた小松菜の下味)
大根 10cm(粗めでおろしておく)		カットわかめ 大さじ3(小さくちぎる)
ポン酢しょうゆ 大さじ2		

けずり節 小1袋(6g)

白いりごま 少々

<作り方>

- ①わかめは戻さずに大根おろしの中に入れ、ポン酢しょうゆとよく混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。(30分くらい)
- ②小松菜と①を合わせて器に盛り付け、けずり節・ごまをかける。



カンボジアかぼちゃを使ったレシピ

『南瓜のムース かぼちゃの団子添え』

材料(4人分) エネルギー 361キロカロリー・塩分 0.2g

かぼちゃ 150g
 カナード(又はグラニュー糖) 60g
 牛乳 200cc
 ハチミツ 小さじ2
 粉ゼラチン 6g
 お湯 60cc
 生クリーム 120cc
 卵 2個

かぼちゃ 50g(レンジにかけ裏ごす)
 白玉粉 50g
 かぼちゃの皮と
 種の煮だし汁 約30cc

かぼちゃ(薄い半月切) 4枚
 小麦粉・揚げ油 適宜
 ミントの葉・ピーナツ 少々

副菜1つ 牛乳乳製品1つ

<作り方>

- ①かぼちゃは皮と種を取り除き、レンジで加熱して裏ごしする。(皮と種は団子に使用)
- ②卵黄にカナードを加え、白くなるまで泡立てる。
- ③温めた牛乳にハチミツを混ぜ、湯煎にかけてとろみが出るまで②と混ぜ合わせる。
- ④湯で溶かしたゼラチンを③に加え、①のかぼちゃと混ぜ、ザルに通して冷やす。
- ⑤生クリームにカナードひとつまみを加えてホイップし、④とあわせ、ムンゲにした卵白も混ぜてから器に入れ、冷蔵庫で冷やす。→**ムース完成**
- ⑥裏ごしたかぼちゃと白玉粉を混ぜ、①の皮と種を水で煮出した汁を少しずつ加えて団子を作り、沸騰した湯でゆでて水にとる。→**団子完成**
- ⑦かぼちゃをピーラーで薄い半月切りにし、小麦粉をはたいて油で揚げる。→**かぼちゃチップス完成**
- ⑧⑤のムースに団子・チップスとミント・ピーナツを飾る。



『かぼちゃのニョッキ風すいとん』

主食1つ 副菜2つ

材料(4人分) エネルギー 518キロカロリー・塩分 2.0g

かぼちゃ 800g
 小麦粉 180g
 塩 小さじ1
 卵 2個
 バター 30g
 打ち粉(小麦粉) 20g
 みりん 大さじ2

〔オリーブ油 180cc
 にんにく 10g
 パルメザンチーズ 小さじ2
 しょうゆ 小さじ2
 黒コショウ 8粒
 しそ 4枚〕

<作り方>

- ①かぼちゃは5cm角に切り、蒸し器で蒸して裏ごしする。
- ②①に卵とバターを加えて混ぜ、小麦粉も少しずつ加え、塩で味を整える。
- ③②を打ち粉をして2cm角の棒状にのばし、冷蔵庫で休ませる。
- ④③を1cm厚に切り、ニョッキの形に整え、すいとんを作る。
- ⑤たっぷりの湯に塩・オリーブ油(分量外)を加えて④を茹で、火が通ったら冷水で冷まし、水気をきって、みりんをなじませる。
- ⑥鍋に、にんにく・オリーブ油を入れて火にかけ、ニンニクオイルを作り、⑤を加えてパルメザンチーズ・しょうゆ・黒コショウ(つぶす)・しそ(千切り)を加えて、味を整える。



『かぼちゃのきんぴら』

副菜2つ

材料(4人分) エネルギー 138キロカロリー・塩分 2.6g

かぼちゃ 300g
 にんじん 1本
 切り昆布 40g
 赤唐辛子 2本
 サラダ油 小さじ4
 ゴマ油 小さじ2
 白いりごま 少々

A 砂糖 小さじ2
 酒 大さじ2
 しょうゆ 大さじ2
 かつおだしの素 ひとつまみ

<作り方>

- ①かぼちゃはワタと種をとり、3~4cmの長さのせん切りにし、人参も同様に切る。
- ②切り昆布は水でさっと洗い、赤唐辛子はぬるま湯につけて戻して、小口切りする。
- ③フライパンに油を熱し、①・②を炒め、Aの調味料を加えて炒め煮する。
- ④出来上がりにゴマ油をまわし入れ、器に盛り付けて白ごまをふる。



『かぼちゃたっぷりお好み焼き』

主食1つ 主菜2つ
 副菜3つ 牛乳乳製品1つ

材料(4人分) エネルギー 567キロカロリー・塩分 3.4g

キャベツ 400g
 かぼちゃ 400g
 ちくわ 2本
 チーズ 80g
 青ネギ 60g
 天かす 40g
 干しサクラエビ 10g

小麦粉 200g
 だし粉 10g
 卵 4個
 水 400cc

サラダ油 適宜
 ソース・マヨネーズ 各大さじ2
 かつお節・青のり 適宜

<作り方>

- ①キャベツ・ちくわは荒みじん切り、かぼちゃは5ミリの拍子木切り。チーズは1cmの角切り、青ネギは小口切りにする。
- ②小麦粉・だし粉・卵を混ぜ、少しゆるめの生地になるように水も加える。
- ③②に切った①の材料・天かす・サクラエビを加えて混ぜ合わせ、フライパンに油を熱して生地を流し、ワタをして蒸し焼きする。(火が通るまで、両面をカリッと焼く)
- ④好みで、ソース・マヨネーズ・かつお節・青のりをかける。

