

献立の組み合わせ

主菜、副菜、汁物などを組み合わせて
自分で献立を作ってみましょう!!

たんぱく質

主菜

魚・肉・卵・大豆製品など
レシピ集p.3~32を参考に取
り入れてみましょう!

ビタミン ミネラル

副菜

野菜・海藻・きのこなど
レシピ集p.33~47を参考に
取り入れてみましょう!

炭水化物

主食

ごはん、パン、めん類

汁物

具たくさんに野菜をたっぷり
とりましょう。レシピ集の
p.48~53もご参考にどうぞ!

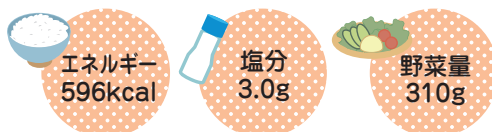
※次ページからの献立の組合せ例も参考としてみてください。

牛肉のヘルシーカツ 山椒味噌ソース



- ①主菜 牛肉のヘルシーカツ
山椒味噌ソース
- ②副菜 五郎島金時と野菜の白和え レモン風味
- ③副菜 白菜としらすのあっさり和え
- ④主食 ごはん 95g
- ⑤汁物 貝だくさんのすまし汁

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

カツなのに野菜多めで普段はあまり使わない山椒の風味を使った個性的な主菜に、白菜としらすのあっさりとした副菜を組み合わせ、食べた時の満足感と味のバランスはとても良いものとなっています。

五郎島金時の白和えも子どもから大人まで食べやすくなっています。

栄養的にもビタミンやカルシウムがたっぷりです。食べ応えのある組み合わせです。

加賀蓮根の飛竜頭 カニ生姜あんかけ



- ①主菜 加賀蓮根の飛竜頭
カニ生姜あんかけ
- ②副菜 ぶり大根ステーキ きのこと味噌クリーム
- ③副菜 豆腐と納豆のわさびのりソース
- ④主食 ごはん 69g
- ⑤汁物 小松菜と生姜の味噌汁

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

地元の季節の食材を組み合わせたメニューです。

やわらかな食感の飛竜頭とかにのりみあんは食べやすく、ぶり大根もひと手間加えた調理法ときのこソースが贅沢な北陸の味を楽しめるものとなっています。

野菜多めですがボリュームがあり、満足の献立となっています。

ささ身松前蒸しとたっぷりサラダ



- ①主菜 ささ身松前蒸しとたっぷりサラダ
- ②副菜 にら入り納豆
- ③副菜 蕪とかき貝の蒸し煮
- ④主食 ごはん 115g
- ⑤汁物 トマトとおくらのスープ

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

良質なたんぱく質たっぷりのささ身と野菜に昆布のうま味を効かせた主菜を、栄養豊富なかき貝の副菜と組み合わせました。

海のうま味を組み合わせると石川県の豊富な食材を実感できるメニューとなっています。

うま味を活用した減塩を感じていただける献立です。

鱈と白子の吉野煮



- ①主菜 鱈と白子の吉野煮
- ②副菜 きゅうりのごま風味
- ③副菜 ほうれん草と長芋のお浸し
- ④主食 ごはん 90g
- ⑤汁物 千切り野菜汁
- ⑥デザート さつま芋のレモン煮

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

鱈と白子の淡泊な味にしっかりとうま味を生かした薄味の煮物の主菜と野菜たっぷりの副菜を組み合わせています。それぞれの新鮮な素材の持ち味が生きています。

ビタミンも豊富でどれもクセのない味で組み合わせられています。

さばと野菜のおろし煮



組み合わせのポイント！

- ①主菜 さばと野菜のおろし煮
- ②副菜 南瓜まんじゅう ベっ甲あんかけ
- ③副菜 きゅうりとセロリの酢の物
- ④主食 ごはん 120g（わかめふりかけ）
- ⑤デザート ウーロン茶ゼリー

栄養成分（1人分）



北陸のおいしい食材を取り合わせました。季節の新鮮な食材をまんべんなくとることで、栄養のバランスもよくなります。

野菜たっぷりの揚げ魚、ちょっとおしゃれな南瓜まんじゅう、さっぱりとおいしい酢の物、どれも塩分の薄さを感じさせない品ばかりです。

ごはんには、乾燥わかめを粉にしたふりかけを添えます。

ウーロン茶ゼリーはカロリー少なめですっきりとおいしく、また果物の彩りが華を添えます。

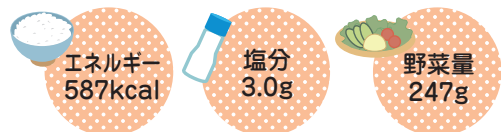
豚肉と野菜の照り煮



組み合わせのポイント！

- ①主菜 豚肉と野菜の照り煮
- ②副菜 夏野菜の水貝風 芥子酢味噌
- ③副菜 カンパチ刺身の胡麻しょうゆ和え
- ④主食 ごはん 120g（玄米入り）
- ⑤汁物 みそ汁

栄養成分（1人分）



新鮮で栄養のある食材を、取り合わせていただきます。

肉と野菜、たれと野菜、刺身と香味野菜の豊かなうま味が、味わいと満足感につながります。

ごはんには玄米を混ぜることで、食物繊維など栄養価も高まります。体に良い食材を意識してとることが、アンチエイジングの秘訣です。

トマトでヘルシー



- ①主菜 豚肉のソテー
トマトと野菜のソース ビネガー風味
- ②副菜 カニかまとトマトのヴェリーヌ
- ③主食 ライス 140g
- ④汁物 アスパラガスのスープ

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

トマトをたっぷり使った爽やかなセットメニューです。トマト、パプリカ、にんじん、アスパラガスなど緑黄色野菜を多く使用し、緑黄色野菜の1日目標摂取量がとれます。トマトが旬の時期にお勧めです。

電子レンジで簡単調理



- ①主菜 鯛のラタトゥイユ蒸し シソ風味
- ②副菜 ピーラーベジタブルのイタリア風
- ③主食 ライス 120g
- ④汁物 なめこのスープと長芋のフラン
2層仕立て
- ⑤デザート 人参と豆腐のムース

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

野菜たっぷりの魚料理、減塩サラダ、ぬるぬる成分ねばねば成分の多い食材を何種類も入れたスープにデザートを組み合わせたセットメニューです。ライスの量を少し控え、にんじんを使ったデザートをつけました。

主菜のラタトゥイユ蒸しは電子レンジで作れます。副菜もドレッシングを用意しておけば、ピーラーでむくだけで簡単にできるおしゃれなサラダです。

パプリカチキンと豆乳スープ



- ①主菜 パプリカチキン
- ②主食 ライス 125g
- ③汁物 根菜とベーコンの豆乳スープ
- ④デザート 八朔のグラニテ

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

色鮮やかな主菜に具だくさんのスープ、さっぱりとしたデザートを組み合わせたセットメニューです。主食量を少し控え、デザートを加えました。

白身魚のアクアパッツァとパンのトマト煮込み



- ①主菜 白身魚のアクアパッツァ
- ②副菜 パンのトマト煮込み
- ③主食 ライス 150g

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

魚介のうま味を生かした主菜に野菜たっぷりの副菜を組み合わせたセットメニューです。1食の食塩量は1.8gと減塩になっています。また野菜も1日目標量の2/3の量をとることができます。

中華

鮮魚の唐揚げ 香味ソースかけ



- ①主菜 鮮魚の唐揚げ 香味ソースかけ
- ②副菜 とうみょうの冷やし和え
- ③主食 ごはん 150g
- ④汁物 豆乳入りオクラと長芋の冷製スープ
- ⑤デザート 中国風蒸しカステラ

栄養成分 (1人分)


 エネルギー
571kcal


 塩分
2.9g


 野菜量
170g

組み合わせのポイント!

エネルギーや脂質、塩分は適量に、ビタミンA・C、葉酸たっぷりのメニューです。
 主食・主菜・副菜・汁物・デザートのそろった食事は栄養のバランスもよく、生活習慣病予防にも最適な食事です。簡単に作ることができるものばかりです。
 楽しく、おいしく、健康的な食事を心がけましょう。

いんげん豆と牛肉の細切り炒め



- ①主菜 いんげん豆と牛肉の細切り炒め
- ②副菜 ブロッコリーとカリフラワーの蟹蒲鉾のあんかけ
- ③副菜 白菜の甘酢漬け
- ④主食 ごはん 150g

栄養成分 (1人分)


 エネルギー
542kcal


 塩分
2.9g


 野菜量
216g

組み合わせのポイント!

肉料理を選ぶ際には、野菜もたっぷりいただきましょう。軽い塩味の“蟹蒲鉾のあん”とさっぱり酸味の“甘酢漬け”を取り合わせました。
 肉に含まれるたんぱく質と、ビタミンや食物繊維たっぷりの野菜が、免疫力を高め、体を元気にしてくれます。
 ごはんを140gに減らすと、デザートを付けることもできます。

料理人 川上 清 管理栄養士 塩谷さち子

だしの取り方について

★和風だし

● 材 料

・水	1 L
・昆布	15 g
・かつお節	20 g

● 作り方

1. 鍋に水1 Lと表面の汚れをふいた昆布を入れて、常温で一晩置く。
2. 鍋を火にかけて中火で沸騰しないように20～30分煮て昆布を取り出し、かつお節を入れて火を止め、かつお節が沈むまでおく。
3. ザルにキッチンペーパーを敷き、液をこしてだしをとる。

★ブイヨンスープ

今回はご家庭で作りやすいように、ブイヨンスープは固形コンソメを使用しました。

・水400mlに固形コンソメ1/2個を溶かしたもの

※市販の固形コンソメはメーカーにより含まれる塩分量が異なりますのでご注意ください。

★ご家庭で作ったブイヨンスープを使うとよりいっそうおいしく減塩できます。

● 材 料

・牛すじ肉	800 g
・鶏がら肉	800 g
・手羽	200 g
・水	5 L
・香味野菜 たまねぎ	300 g
にんじん	200 g
セロリ	100 g
にんにく	1片
・香辛料 ローリエ、タイム、パセリの茎等	

● 作り方

1. 牛すじ肉・鶏がら肉を水洗いして、血や脂などの汚れを落とす。
2. 鍋に水と牛すじ肉、鶏がら肉を入れ、沸騰するまで強火にかける。
3. 沸騰したら火を弱火にし、アクが出たら取る。香味野菜、香辛料を入れる。
4. 弱火でゆっくりコトコトと約3時間～4時間煮込む。煮詰まってきたらお湯を補う。
5. 煮込みあがったものを、目の細かい裏ごし器でこらせないように静かにこす。
6. 再び火にかけ沸騰させてアクを取り、すばやく冷やす。

★中華だし

● 材 料

- ・鶏や豚のブロック肉
(だしをとるだけであれば、
鶏がらや骨等でもよい)

● 作り方

1. ブロック肉をサッと熱湯に通し、アク抜きをして汚れを流す。(この湯は捨てる)
2. 鍋に湯を沸かし、①を入れ強火で煮る。
*肉の臭みを消したいときは、ねぎの青い葉の部分や皮つきのたまねぎ、しょうがの皮等を入れても良い。
3. ②が再度沸騰したら弱火にし、2時間ほど煮込む。

★葱油

油にねぎを入れ、黒くなるまで加熱した油。香りが良く、つやが出るので、仕上げに使われる。

● 作り方

1. サラダ油1 Lを中華鍋に入れ、薄切りにした長ねぎ1本、皮ごと千切りにしたたまねぎ1個を加えて熱する。
2. ねぎが黒くなるまで揚げたら鍋のまま冷ます。油が冷めたら、キッチンペーパーなどでねぎをこし、油だけを冷暗所で保存する。