

## たけのこと桜えびのごはん (5人分)



米	2合
たけのこ (水煮)	150g
にんじん	1/2本
油揚げ	1/2枚
グリーンピース	30g
桜えび	5g
A 水	200cc
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2

### (下準備)

- 米は普通に炊く。
- たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切り、油揚げは油抜きをして千切りにする。
- グリンピースはゆでておく。

### (作り方)

- ①鍋にたけのこ、にんじん、油揚げ、Aを入れて煮る。
- ②具に火が通って汁気が少なくなったら、グリーンピース、桜えびを加えてさっと煮る。
- ③②を炊きあがったごはん混ぜる。



### 1人分栄養価

エネルギー 314kcal たんぱく質 7.5g 脂質 3.1g 炭水化物 60.0g  
食塩相当量 1.2g カルシウム 64 mg 食物繊維 2.0g

津山市健康増進課



## 毎日食べよう朝ごはん

～パフォーマンスアップ朝ごはんの組み合わせ～

### ステップ1

**まず、エネルギー源の主食で活力を!**

ご飯やパン、シリアルや麺類を食べましょう。  
※菓子パンは主食ではなくお菓子と考えましょう。



### ステップ2

**プラス1品 たんぱく質食品を食べましょう!**

卵、肉、魚、大豆製品、乳製品でしなやかな体を。



### ステップ3

**プラスもう1品 野菜でビタミン、ミネラルを!**

サラダだけが野菜料理ではありません。みそ汁や野菜スープ、炒め物やお浸しなども食べましょう。



主食だけでなく、おかずと一緒に食べると栄養バランスが良くなります。

津山市食育推進  
キャラクター  
「しょくたん」

