にらとツナの棒ぎょうざ(4人分)

【材料】

-にら・・・・・ 100g ツナ水煮缶・・・・ 3 缶

おろししょうが・・ 小さじ 1

片栗粉・・・・・ 大さじ1

〜 卵・・・・・・・ 1/2 個

ぎょうざの皮・・・・ 24枚 サラダ油・・・・・ 大さじ 1

【作り方】

- ① にらは小口切りにし、ツナは軽く水けを切る。
- ② A をよく混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮の中央部分へ縦長に②を乗せ、左右から折りたたみ、中央で少し重ねる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、中火で③を両面色よく焼き、火を通す。
- *つけだれにはポン酢しょうゆや、酢と黒こしょうまたはラー油がおすすめです。

1 人分栄養価

エネルキー 152kcal たんぱく質 11.9g 脂質 4.5g 炭水化物 16.7g 食塩相当量 0.3g カルシウム 22mg 食物繊維 1.2g

バランスの良い食事 Q & A





Q 主食・主菜・副菜を揃えること以外に気を付けることは?



食材や味つけ、調理方法の組み合わせにも気を配りましょう。 例えば、主菜が揚げ物で副菜がマヨネーズのサラダでは、油脂のとり過ぎにつなが ります。1 食のバランスを考えて、食事を楽しみましょう。

主菜が揚げ物の献立例

副菜(きゅうりとわかめの酢の物)

揚げ物には、さっぱりとした酢の物 の組み合わせがおすすめ。野菜を塩 もみではなくゆでて水冷し、絞って 和えると減塩にもつながります。

主食(ごはん)

炭水化物は体や脳のエネルギー 源。毎食必ず適量を食べましょう。



主菜(あじフライ)

衣が厚いほど油をたくさん 吸うため、なるべく薄衣に し、食べる頻度は控えめに。



副菜(なめこのみそ汁)

きのこや根菜など、他の料理 に使っていない食材を組み合 わせましょう。

津山市栄養改善協議会 津山市健康増進課