

わたしをつくる 元気ごはん

毎日食べている「ごはん」を
元気なからだを作ってくれる
「元気ごはん」にするためのコツがあります。
あなたがいつも食べているのは
「元気ごはん」ですか？



いつものランチはどっち？

TYPE A



サラダ
サラダチキン



ミートソース
パスタ



おにぎり
野菜スープ

TYPE B



焼き魚定食



幕の内弁当

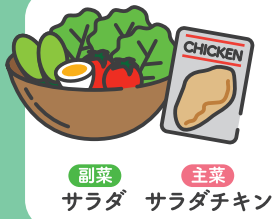


ワンプレート
ランチ

タイプ別に裏面をチェック！

TYPE Aのあなたは

ちょい足しで
元気ごはんが完成します!



+



+



+



TYPE Bのあなたは

主食・主菜・副菜が
そろっている元気ごはんです

POINT

元気ごはんを作るポイントは
主食・主菜・副菜を
組み合わせること。

主食

ごはん・パン・
めん類



目安量(1食分)
茶碗1杯

主菜

肉・魚・卵・
大豆製品



目安量(1食分)
手のひら
1つ分

副菜

野菜・海藻類・
きのこ類



目安量(1食分)
こぶし
1~2つ分

主食 主菜 副菜
がそろえば全部 **元気ごはん** になります!

Pattern A



カレーライス

主食 ごはん
主菜 肉
副菜 野菜

Pattern B



五目焼きそば

主食 めん
主菜 肉・卵など
副菜 野菜

Pattern C



ワンプレート
ランチ

主食 ごはん
主菜 肉・卵など
副菜 野菜

ちょい足し/
おすすめ
レシピ

副菜を足したい時に

こまつなのサラダ



材料(1人分)

- こまつな…1/3束
- お好みのドレッシング…適量

作り方

- ① こまつなを洗い、3cm長さに切る。
- ② ビニール袋に①とドレッシングを入れ、軽くもみ、味がなじんだら出来上がり。