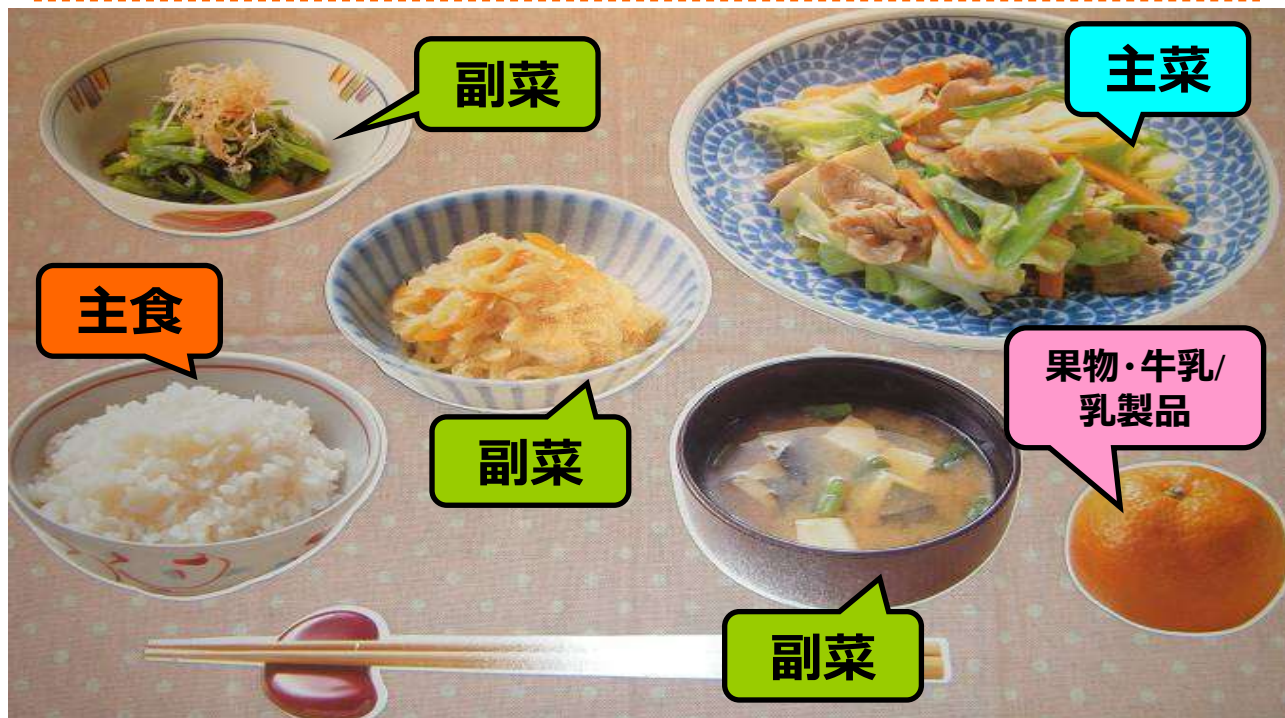


# カラダ栄養学

## ～食事バランス～

定食は食事バランス◎！



**【主食：炭水化物】：生きていく為のエネルギー源となる**

(ごはん、パン、麺など)

**【主菜：たんぱく質】：筋肉、骨、内臓、皮膚などをつくる**

(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)

**【副菜・果物、牛乳/乳製品：ビタミン・ミネラル】：**

**内臓の働きを整える、代謝を助ける**

(野菜メインの料理(1品～2品))

(旬の果物、牛乳、ヨーグルトなど)

主食、主菜、副菜、もう1品が揃うことで、身体に必要な栄養素を満遍なく摂ることができます。

健ナビ薬樹薬局都立大学 管理栄養士 小島細香

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹

薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な  
宅配サービスをご利用ください！



# 健康レシピ ～かんたん副菜でバランスUP！～

不足しがちな副菜。簡単・時短レシピで補いましょう！



切り干し大根のシャキシャキ中華サラダ

## 【材料】2人分

|             |                |
|-------------|----------------|
| 切り干し大根      | :1/8袋 (10g)    |
| カットわかめ (乾燥) | :2g            |
| きゅうり        | :1/2本 (50g)    |
| かいわれ大根      | :1/2パック (20g)  |
| 白ごま         | :小さじ1          |
| 【調味料A】      |                |
| 酢           | :大さじ1/2 (7.5g) |
| ウスターソース     | :大さじ1/2 (9g)   |
| ごま油         | :小さじ1 (4g)     |
| 砂糖          | :小さじ1/2 (1.5g) |

## 作り方

- ①切り干し大根、カットわかめを水で戻す。  
きゅうりは千切り、かいわれ大根は根を落とす。
- ②【調味料A】を混ぜ合わせ、電子レンジ  
(600W) で30秒加熱する。
- ③①と②、白ごまを和え、器に盛り付けて完成！



セロリとえのきのからし酢味噌和え

## 【材料】2人分

|        |                 |
|--------|-----------------|
| セロリ    | :2/3本 (70g)     |
| えのき    | :1/2パック (50g)   |
| みょうが   | :2個 (20g)       |
| ごま     | :大さじ2 (20g)     |
| 【調味料A】 |                 |
| 味噌     | :大さじ1 (18g)     |
| からし    | :小さじ1/3強 (2g)   |
| 酢      | :大さじ1と1/3 (20g) |
| 砂糖     | :大さじ1 (9g)      |

## 作り方

- ①セロリは斜め切り、えのきは軸をとり半分の長さ  
に切る。みょうがは細切りにする。
- ②【調味料A】を混ぜ合わせておく。
- ③えのきはゆでたあと水に放ち、水気をきっておく。
- ④①～③を和えて完成！

健ナビ薬樹薬局都立大学 管理栄養士 小島細香

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な  
宅配サービスをご利用ください！

