



えいようだより 3月号

第116号
発行 令和4年
県立総合病院
栄養管理室

なかしよく

特集 お惣菜を上手に活用！中食の選び方

なかしよく

中食とは、家庭外で調理された食品を購入して持ち帰る、あるいは配達等によって、家庭内で食べる食事の形態をさします。中食も上手に組み合わせれば、バランス良く食べることができます。では、どのように組み合わせたら良いのでしょうか。



炭水化物（麺、パン）が多く、たんぱく質（肉、魚、卵、豆腐など）や野菜が少ない。



たんぱく質（肉、魚）が多く、炭水化物（ご飯、パン、麺など）や野菜が少ない。



主食、主菜、副菜から1品ずつ選ぶ！

主食(ご飯、パン、麺)



主菜(肉、魚、卵、大豆製品)



副菜(野菜、海藻、きのこ類)



パックご飯



焼き餃子



ひじき煮

💡 主食は炊いたご飯か、パックご飯などにすると減塩になります！



牛丼



サラダ

💡 主菜を含んだお弁当の場合は野菜をプラスするとバランス◎

今月のレシピ ～サラダチキンときゅうりのナムル～

材料(1人分)

きゅうり	1/2本	2本	
塩	ひとつまみ	小さじ1/2	
サラダチキン	1/4P	1P	
A {	おろしにんにく(チューブ)	少々	1cm位
	鶏ガラだし(顆粒)	少々	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2	小さじ2
	黒コショウ	少々	少々
	白ごま	小さじ1/2	小さじ2

作りやすい分量 (3~4人分)

コンビニのサラダチキンを使って簡単ナムル！たんぱく質を含んだ副菜の1品になります！

作り方

- ①きゅうりは千切りにし、塩もみをして10分程おく。
- ②サラダチキンは薄くそぎ切りにしてから細切りにする。(ほぐしてあるタイプを使用する場合はそのまま使用)
- ③Aの調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ④①を強く絞って②、③を入れて和え、盛り付ける。



1人分 エネルギー63kcal たんぱく質7.3g 脂質3.2g 炭水化物1.8g 食塩1.1g

🌸 「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください 🌸