

野菜や牛乳・乳製品をたっぷりとりましょう！

にら入りすいとん汁 ●

1人分 副菜1つ(SV)
●エネルギー 219kcal ●脂質 6.6g ●食塩相当量 2.0g



材 料
4人分

にら	1束
小麦粉	100g
牛乳	100ml
塩	小さじ½
鶏もも肉	40g
里芋	1個
大根	40g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しめじ	½パック
油揚げ	½枚
こんにゃく	40g
油	大さじ1
だし汁	4カップ
しょうゆ	大さじ½
酒	大さじ1
みそ	大さじ2
ねぎ	20g

作り方

- すいとんを作る。
- ①小麦粉に牛乳・塩を混ぜ、細くきざんだにらを加えてすいとんの生地をつくる。
- ②スプーンで①の生地を一口大にとり、熱湯に落とし入れ、浮き上がってから1～2分間ゆでる。
- すいとん汁を作る。
- ③鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。
- ④色が変わったら野菜類を入れ更に炒める。
- ⑤だし汁を加え、野菜類がやわらかくなったら、油、しょうゆ、みそを入れて調味する。
- ⑥ゆでておいたすいとんをすいとん汁に入れ少し煮立たせる。
- 好みで小口切りにしたねぎを散らす。

鶏肉のトマト煮 ●●●●

1人分 副菜2つ(SV)主菜2つ(SV)
●エネルギー 142kcal ●脂質 4.6g ●食塩相当量 0.7g



材 料
4人分

鶏もも肉	240g
塩	小さじ¼
こしょう	少々
玉ねぎ	200g
トマト	400g
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ2
白ワイン	大さじ2
オレガノ	少々
塩	小さじ¼
こしょう	少々
ブロッコリー	80g

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②玉ねぎはうす切りにする。
- ③トマトは2cm角に切る。
- ④なべにオリーブ油を熱し、うす切りにしたにんにくを入れ、香りがでたら①を入れ、うすく焼き色がついたら②・③を加えて軽く炒める。
- ⑤Aを加えふたをして7～8分煮る。
- ⑥器に盛りゆでたブロッコリーを添える。

ミルクスープ ●●●●

1人分 副菜2つ(SV)牛乳・乳製品1つ(SV)
●エネルギー 154kcal ●脂質 9.3g ●食塩相当量 1.1g



材 料
4人分

白菜	400g
しめじ	80g
ハム	80g
牛乳	2カップ
生クリーム	40g
固形コンソメ	1個

作り方

- ①白菜は2cm位のざく切り、しめじは石づきを取り小房に分け、ハムは1cm角に切る。
- ②コンソメを2～3カップの水にとかし①を煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら牛乳と生クリームを入れる。

さつまいものミルク煮 ●●●●

1人分 副菜1つ(SV)牛乳・乳製品1つ(SV)
●エネルギー 178kcal ●脂質 4.7g ●食塩相当量 0.1g



材 料
4人分

さつまいも	280g
干ぶどう	12g
牛乳	320ml
バター	8g
砂糖	大さじ1

作り方

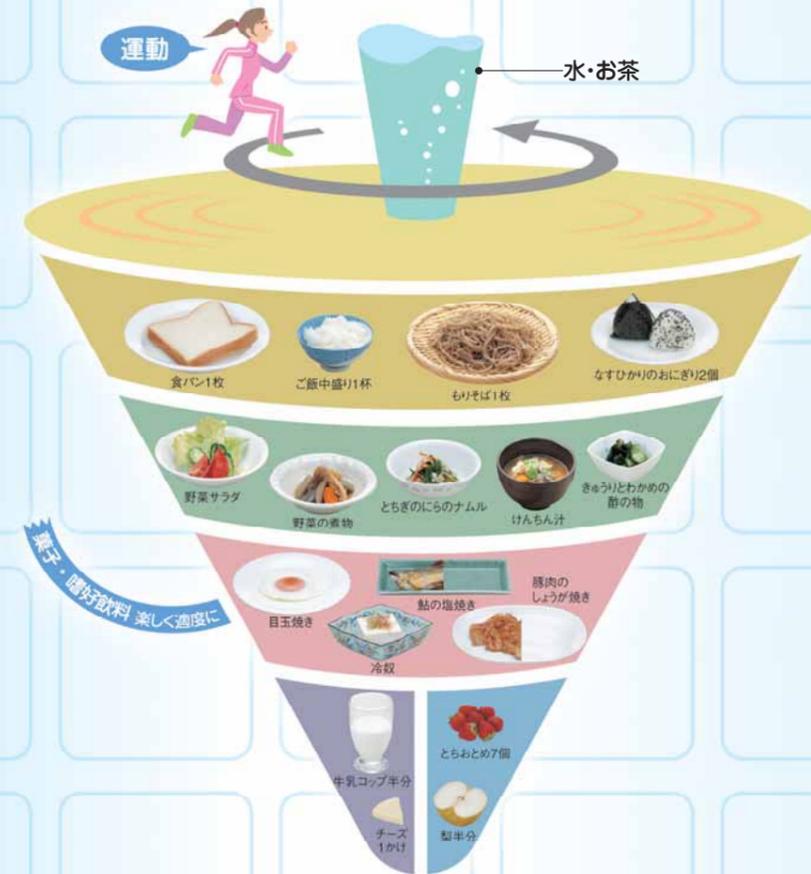
- ①さつまいもは、厚さ2cmのいちょう切りにして水にさらしておく。
- ②なべに①のさつまいもと干しぶどうを入れひたひたの水を入れて煮て砂糖を入れ、さつまいもがやわらかくなったら牛乳を加える。
- ③最後にバターを入れる。



たっぷり野菜と牛乳 塩味ちょっぴり とちぎの味

とちぎ版

食事バランスガイド



「とちぎの食育元気プラン」

～心も体も元気であるために～

県民一人ひとりが健全な食生活を実践し健康で豊かな人間性を育むため、「とちぎの食育元気プラン」を策定しました。

基本目標

- 食を大切にすることを育てます。
- 楽しく規則正しい食事の習慣を築きます。
- 栃木の多彩な食を活かした「日本型食生活」を推進します。
- 食の安全・安心に対する理解を深めます。
- 県民が主役の食育推進運動を展開します。

重点プロジェクト

「しっかり食べて元気なとちぎっ子」

- 毎日きちんと朝ごはん
- みんなで楽しく「いただきます」
- 野菜たっぷり塩味ちょっぴり
- 牛乳ごくごくもう1杯！

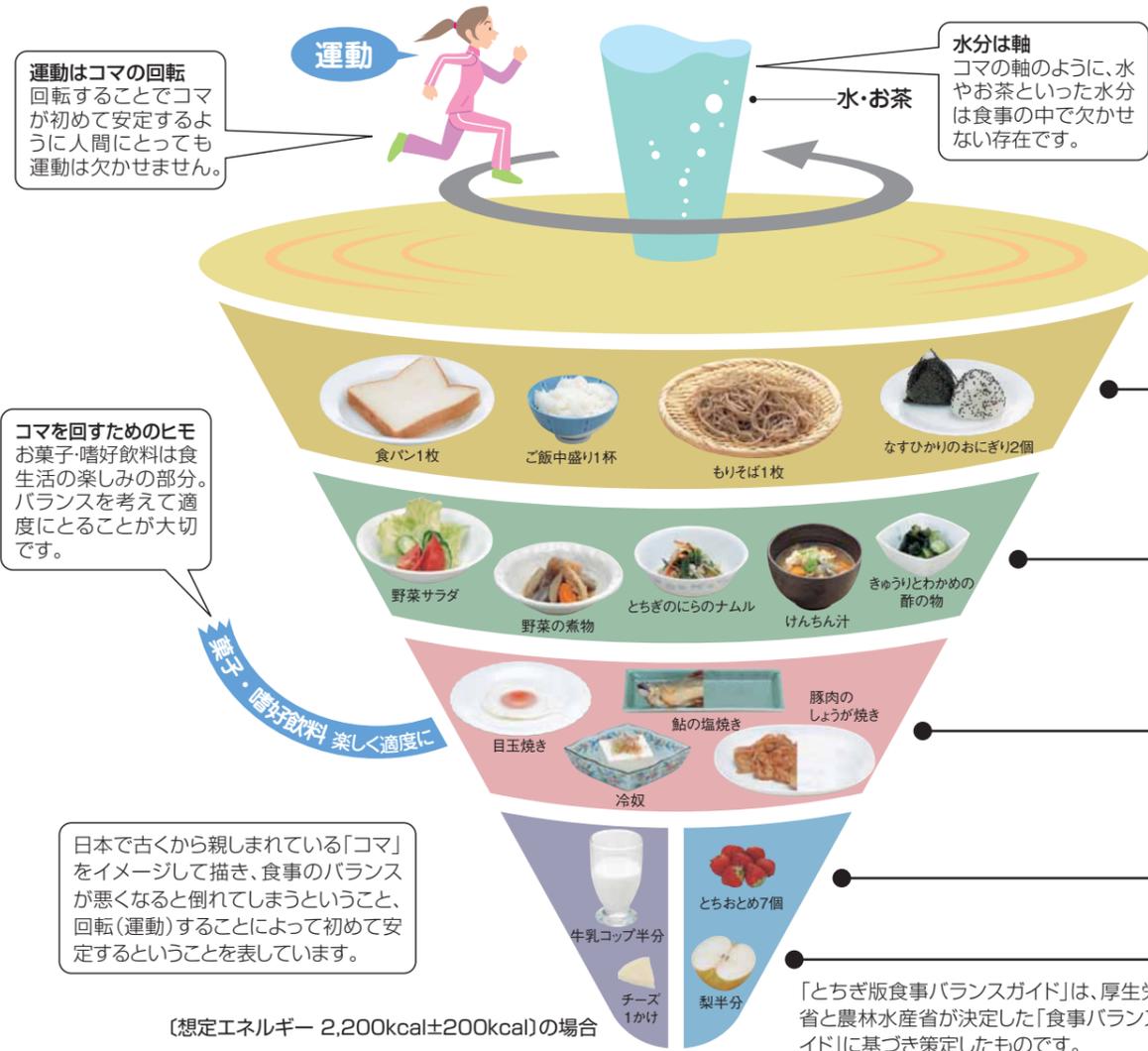
発行者 栃木県農政部農政課 〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20
TEL 028(623)2287・2288・FAX 028(623)2340
http://www.pref.tochigi.jp
監修 社団法人栃木県栄養士会

栃木県



とちぎ^版食事 バランスガイド

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいか「コマ」のイラストで、簡単にわかるようにしています。1日3回の食事をバランスよく食べ、健康的で豊かな食生活を実践しましょう。



それぞれの料理グループの1日にとる量の目安の数値を「つ(SV)」で表しています。

主食・副菜・主菜 って何?
主食 炭水化物等の供給源
副菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源
主菜 たんぱく質等の供給源

1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ご飯小盛り1杯 = なすひかりのおにぎり1個 = 五目めし = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ご飯中盛り1杯 2つ分 = もりそば1枚 = うどん1杯 = スパゲッティ (主食:2 副菜:1)
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = とちぎのにらのナムル = けんちん汁 = きゅうりとわかめの酢の物 = かき菜の煮浸し = さつまいもの田楽 = かんぴょうサラダ 2つ分 = 煮豆 = きんぴらごぼう = かぼちゃの甘煮 = 切干大根の煮物 = きのごんてー = ひじきの煮物 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = コロッケ = しもつかれ (副菜:2 主菜:1)
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 目玉焼き = 冷奴 = 納豆 = とちぎの焼き餃子 (主菜:1 副菜:1) 2つ分 = 鮎の塩焼き = 刺身 = さばのみそ煮 = 魚のフライ 3つ分 = とちぎ和牛のステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ = ハンバーグ (主菜:3 副菜:1)
2 牛乳・乳製品 牛乳だったらコップ1杯程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳コップ1杯
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = とちおとめ7個 = 梨半分 = りんご半分 = ぶどう半房 = みかん1個 = バナナ1本 = かき1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略 []は複合的料理であることを表します

まずは、自分の1日分の適量を調べましょう

※活動量低い:1日のうち座っていることがほとんど
活動量普通:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を1日5時間程度行うさらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、少し幅を持たせて1日に2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

性別	年齢	エネルギー (kcal)	単位:つ(SV)				
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才	1,800 ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2
女性	6~9才						
男性	10~11才	2,200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2
女性	10~17才						
男性	12~17才	2,600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※4	2~3
女性	18~69才						

※活動量低い ※活動量普通以上

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

あなたの適量を調べましょう!

年齢: 歳 / 性別: / 活動量: / エネルギー: kcal

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
□	□	□	□	□
つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)