



① 献立は 3・1・2 の栄養バランスで!



免疫力を高める栄養バランスのとれた献立をどうやって作ればよいか迷った時、「3・1・2 弁当箱法」を使うと分かりやすいです。たとえば「3」はオマニ運動量がふたつの子供でもたら、1日の栄養所要量は1250~1300kcalなので、「1食おおよそ400kcal」になります。この場合は、400mlのお弁当箱を用意し、主食3・主菜1・副菜2の割合でしっかりとつめます。すると、おおよそ400kcalのバランスの良い献立ができてきます。

② 「3・1・2 弁当箱法」を使ったひと皿ごはんレシピ

高野豆腐の卵とじ丼

材料 (2人分)

- 高野豆腐 ... 1枚 (約17g)
- 玉ねぎ ... 1/2コ (約100g)
- にんじん ... 大1/2本 (75g)
- 卵 ... 1コ
- しょうゆ ... 大さじ1
- みりん ... 大さじ1
- しお ... 小さじ1/4
- だし ... 1cup
- ごはん ... 250~300g
- きぬさや ... 適宜

作り方

- ① 高野豆腐はお湯に浸して戻し、水気を拭いて、縦半分に切り、さらに半分のうすき切る。玉ねぎはうす切り、人参は短冊切りにする。
- ② 小さなパニールAと①を合わせて弱火でコトコト加熱。人参は火が通ったら溶いた卵を加え、ふたをして半熟になるまで煮る。
- ③ 器にご飯をよそい、②を盛り付け、お好みでかつお節を加える。

まぐろの漬け丼

材料 (2人分)

- まぐろ ... 120g
- しょうゆ ... 大さじ1と1/2
- みりん ... 大さじ1と1/2
- 酒 ... 大さじ1/2
- 大こん ... 2cm幅 (100g)
- きゅうり ... 1本
- ごはん ... 250~300g

作り方

- ① パニールAにみりんと酒を入れてひと煮立ちさせてアルコール分をとばし、しょうゆを加えておまじお。
- ② きゅうりはうすい輪切りに、大こんは千切りにして、それぞれ塩(分量外)をひとつまみ振ってよくまぶし、10分置いてからしっかりと水分を絞る。
- ③ ①の一口大に切ったまぐろを入れてよくからめる。
- ④ 器にご飯をよそい、大こん、きゅうり、まぐろの川貝に盛り付けて、残ったた火をかける。

免疫力を高める
出典: 子どもの食養生レシピ

