

きょうはなんのひ？

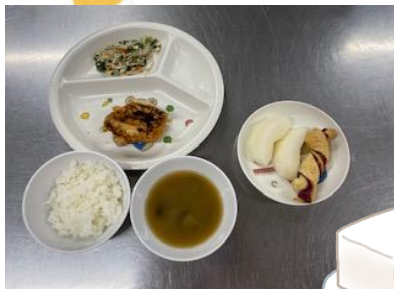
食育カレンダー

10月

2日【豆腐の日】

10日【トマトの日】

15日【すき焼きの日】



おすすめレシピ

フライパンひとつで完成！おこのみやきバーグ

材料	2人分
豚ひき肉	250g
キャベツ	2～3枚
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
パン粉	大さじ6
中農ソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
青のり粉	小さじ1/2
削りかつお	3g
油	適量

作り方

①肉だねのきゃべつは短めの千切り、玉ねぎ・人参はみじん切りにする。②フライパンに油をしき、玉ねぎ・人参に火を通したあと、粗熱が取れたら、フライパンに肉だねの材料を入れて粘り気がでるまでよく混ぜる。フライパンの中で厚さ1cmにできるだけ平らに広げる。③フライパンにふたをして中火にかけ4分ほど蒸し焼きにする。こんがり焼き目が付いたらフライ返しで4等分に切り分けて裏返しにし、蓋をせずに4分ほど焼いて火を通す。④器に盛り、中農ソースをかけ、マヨネーズをしぼり、青のり粉、削りかつおをふり完成。

和食の一汁三菜とは

和食の基本と言われる「一汁三菜」とは、日本人の主食であるご飯に、汁物、と3つの菜（おかず）を組み合わせた献立です。体に必要なエネルギーになるもの、体をつくるもの、体の調子を整えるものという3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。

三菜

主菜1品副菜2品で構成されたおかずで主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。



汁物

だしを味噌や調味した汁に、野菜や豆腐、肉、魚介類などを具とした料理です。水分やミネラルの補給になります。