



和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。市販のものもうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

簡単・手軽にバランスのよいお弁当



エネルギー 541kcal / 塩分3.6g

お弁当の容量(mL)とエネルギー量(kcal)は、ほぼ同じ。例えば500kcalのお弁当をつくりたかったら、500mLのお弁当箱に。主食：主菜：副菜を3：1：2のバランスで詰めましょう。

献立メニュー

- キノコごはん
- 生鮭のベーコン巻き焼き
- きんぴらゴボウ
- コマツナの磯辺和え
- 即席みそ汁

今月のPICK UP

PICK UP

生鮭のベーコン巻き焼き



エネルギー 180kcal / 塩分0.8g

材料 (2人分)

- 生鮭：2切れ
- 塩：小さじ1/6
- ベーコン：1枚半
- 小麦粉：大さじ1
- 油：大さじ1/2

季節の
野菜図鑑

エノキダケ



キノコに含まれる食物繊維には肥満防止、便秘改善、がん細胞の抑制効果がある。

作り方

- 1 生鮭は小骨をとって1切れを3つに切り、塩をふる。
- 2 ベーコンは生鮭のサイズに合わせて切る。
- 3 ①の生鮭にベーコンを巻いて楊枝で止め、小麦粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、③を入れて中火で両面をよく焼いて火を通す。身が厚いときは、ふたをして焼くと火が通りやすい。