

平成22年2月10日

バランスのよいひな祭り食

今日のメニュー



👍 ポイント

日本の行事食は基本的に炭水化物が多く、緑黄色野菜が少ない傾向があります。ひな祭りも、ちらし寿司だけではバランスのよい食事とはいえません。そこで、今回は栄養もしっかり摂れて、季節感も味わえるひな祭り食を作ってみました。

この一食で動物性タンパク質や野菜はもちろんのこと、芋類、豆類、乳製品など全ての食品群を摂取することができます。また、PFC比(タンパク質、脂質、炭水化物の割合)も基準値を満たしています。食事のバランスを整えることで自然と彩りもよくなりますね。

手鞠寿司は見た目にも楽しませてくれる1品です。手のひらサイズの手鞠にすることで炭水化物の過剰摂取も防ぐことができます。トッピングを工夫して楽しんでみてください！

♥ 感想

• これだけ食べて、今回のカロリーはそんなに高くないですね。バランスを考えて食べるとカロリーも抑えられることがわかりました。

(60歳代女性)

• 手鞠寿司がとても色鮮やかで、かわいかった。魚だけでなく野菜を使ってもおいしくいただけますね。今年のひな祭りに作ってみます。

(50歳代女性)

• ひな祭りはちらし寿司など、どうしてもワンパターンになりがちですが、手鞠寿司やあんかけ茶碗蒸しなどちょっとした変化をつけると楽しくなりますね。

(40歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)