



アジア
レストラン

Chai × 管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

多種類の豆

様々な種類の豆が入ったカレーは、コクがあり、カルシウムや鉄分だけでなく、ビタミンB群も摂取できます。

おすすめポイント2

もちりナン

表面はカリッ、中はもちり！ナンだけでもおいしいです。

おすすめポイント3

チャイ

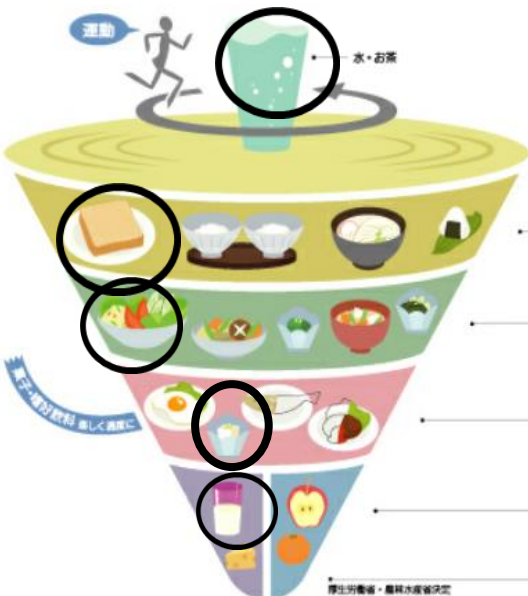
茶葉を煮出したミルクティーは、カルシウムだけでなく、抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれます。

ダルカレー(豆のカレー)

ナンがすすむ、家でも作りたくなるカレー

前菜のサラダ

人参の甘酸っぱいドレッシングがかかったサラダ。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
280g ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻、豆類)
280g 野菜料理3皿程度

3-5 主菜(肉・魚・卵)
280g 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
280g 牛乳だったら1本程度

2 果物
280g みかんだったら2個程度

分量	料理例
1杯分	ごはん(中盛り)1杯、お味噌汁、お肉1杯、お豆1杯
1.5杯分	ごはん(中盛り)1杯、お味噌汁、お肉1杯、お豆1杯、お野菜1杯
2杯分	ごはん(中盛り)1杯、お味噌汁、お肉1杯、お豆1杯、お野菜1杯、お果物1杯
1杯分	お肉1杯、お魚1杯、お豆腐1杯、お野菜1杯、おきのこ1杯、お海藻1杯、お豆1杯、お果物1杯
2杯分	お肉1杯、お魚1杯、お豆腐1杯、お野菜1杯、おきのこ1杯、お海藻1杯、お豆1杯、お果物1杯
3杯分	お肉1杯、お魚1杯、お豆腐1杯、お野菜1杯、おきのこ1杯、お海藻1杯、お豆1杯、お果物1杯
1杯分	牛乳(中盛り)1杯、お豆腐1杯、お豆1杯、お野菜1杯、おきのこ1杯、お海藻1杯、お豆1杯、お果物1杯
2杯分	牛乳(中盛り)1杯、お豆腐1杯、お豆1杯、お野菜1杯、おきのこ1杯、お海藻1杯、お豆1杯、お果物1杯
1杯分	お肉1杯、お魚1杯、お豆腐1杯、お野菜1杯、おきのこ1杯、お海藻1杯、お豆1杯、お果物1杯

上のおすすめメニューで○印部分が摂取できます。1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいのか考える時の参考にしましょう。

※詳細については農林水産省のホームページをご覧ください。