



# ステーキハウス KING'S 管理栄養士 おすすめメニュー



こだわりの四元豚は3日間バージンオリーブオイルに漬け、風味としっとりさを追求。手作りのざく切り生姜ソースが食欲をそそります。豚肉のビタミンB1、生姜のシネオールは疲労回復効果があります。ショウガオールの新陳代謝UPや玉ねぎの血液サラサラ効果も魅力的。ライスと一緒に。



## 厚切りポークジンジャー

体の疲れを感じたら、この料理で疲労回復！

## アボカドとクリームチーズのサラダ

粒こしょうをたっぷりかけるのがおすすめ  
大人が1日に必要な野菜の量は350g。  
これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。  
栄養素の宝庫であるアボカド入りのサラダは、老化防止、体内のデトックス、血液サラサラなどの効果が期待できます。



## 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
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、焼きそば、うどん、ラーメン、カレーライス 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、カレーライス 2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、カレーライス
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、お豆腐の味噌汁、おひたし、お味噌汁、お漬物、お豆腐、おひたし、お味噌汁、お漬物、お豆腐 2つ分 = 野菜炒め、お豆腐の味噌汁、おひたし、お味噌汁、お漬物、お豆腐
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム
<b>2 果物</b> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、バナナ、梨、葡萄、いちご、オレンジ

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

※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。

