



ハーブストーリー × 管理栄養士

おすすめメニュー



カラダがあたたまる、とろとろ。

おすすめポイント1

軽食の代表格：モモ

「モモ」は具材を皮で包み、蒸したり揚げたりして食べる料理。手づくりの皮は厚みがあり、もちもち。口の中で鶏肉のうま味が広がります。複雑なハーブの香りと、たっぷりの野菜で満足できます。

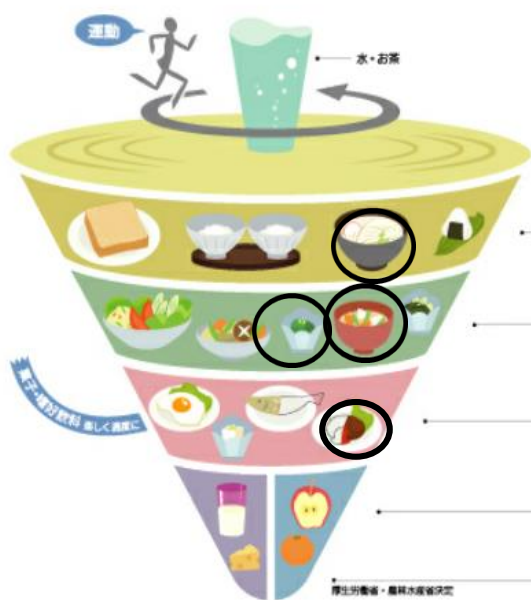
おすすめポイント2

自家製の漬物：Mixアチャール

スパイスを効かせたアチャールは、漬物といっても塩分少なめ。人参、大根、キュウリ、キャベツ、玉ねぎなど、その日によって野菜の種類が変わります。発酵食品の酸味とうま味が胡麻、ウコン、クミンと混ざり、クセになる味。箸休めにもピッタリです。

チキンモモスープ

寒い日に食べたくなる、シタさんのオリジナルスープ。
+ ミックスアチャール



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	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、雑穀ごはん、餅(1枚)、ローリエ(1枚) 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、お粥(1杯)、炊き込みご飯、炊き込みカレー
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 280g 野菜料理5皿程度	1つ分 = 鶏肉(ささみ) 100g、ほうれん草(ゆで) 100g、きんぴら(1皿)、きんぴら(1皿)、きんぴら(1皿)、きんぴら(1皿)、きんぴら(1皿) 2つ分 = 鶏肉(ささみ) 100g、ほうれん草(ゆで) 100g、きんぴら(1皿)、きんぴら(1皿)、きんぴら(1皿)、きんぴら(1皿)
3-5 主菜 (肉・魚・卵) 280g 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉(ささみ) 100g、卵(1個)、豆腐(100g)、鶏肉(ささみ) 100g、卵(1個)、豆腐(100g) 3つ分 = ハンドブレイクステーキ、鶏肉(ささみ) 100g、卵(1個)、豆腐(100g)
2 牛乳・乳製品 280g 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(100g)、ヨーグルト(100g)、ヨーグルト(100g)、ヨーグルト(100g) 2つ分 = 牛乳(200g)
2 果物 280g みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん(1個)、りんご(1個)、バナナ(1本)、りんご(1個)、バナナ(1本)、りんご(1個)

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。



ハーブストーリー × 管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

ネパール麺：トゥクパ

「トゥクパ」は中国・チベットから伝わった、うどんに似た麺料理で、もちもちしてコシがあります。

野菜たっぷりスープは、途中でレモン汁をふりかけると、さわやかな味に。血行を促進し、身体をあたためる生姜が効いています。

おすすめポイント2

スパイス&ヨーグルト

「これでもか！」というくらいスパイスをたっぷり効かせたサッパリヨーグルトデザート。

シナモンは、血行をよくし、胃腸の働きを助けます。



テンテウク トウクパ

ほっとする、ネパールのおふくろの味。
+ デザート

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) 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、パン(中盛り)1枚、うどん1束、そば1束、ラーメン1杯 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1束、そば1束、ラーメン1杯、炊飯器1杯
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理5皿程度	1つ分 = ほうろく炒め、きんぴら、肉じゃが、味噌汁、わかめスープ、わかめ汁、わかめ汁、わかめ汁、わかめ汁、わかめ汁 2つ分 = ほうろく炒め、きんぴら、肉じゃが、味噌汁、わかめスープ、わかめ汁、わかめ汁、わかめ汁、わかめ汁
3-5 主菜(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
2 牛乳・乳製品 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、ソフトクリーム、アイス、アイス 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、いちご、ブルーベリー、いちご

※6とはサービング(食事の提供量の単位)の略

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。