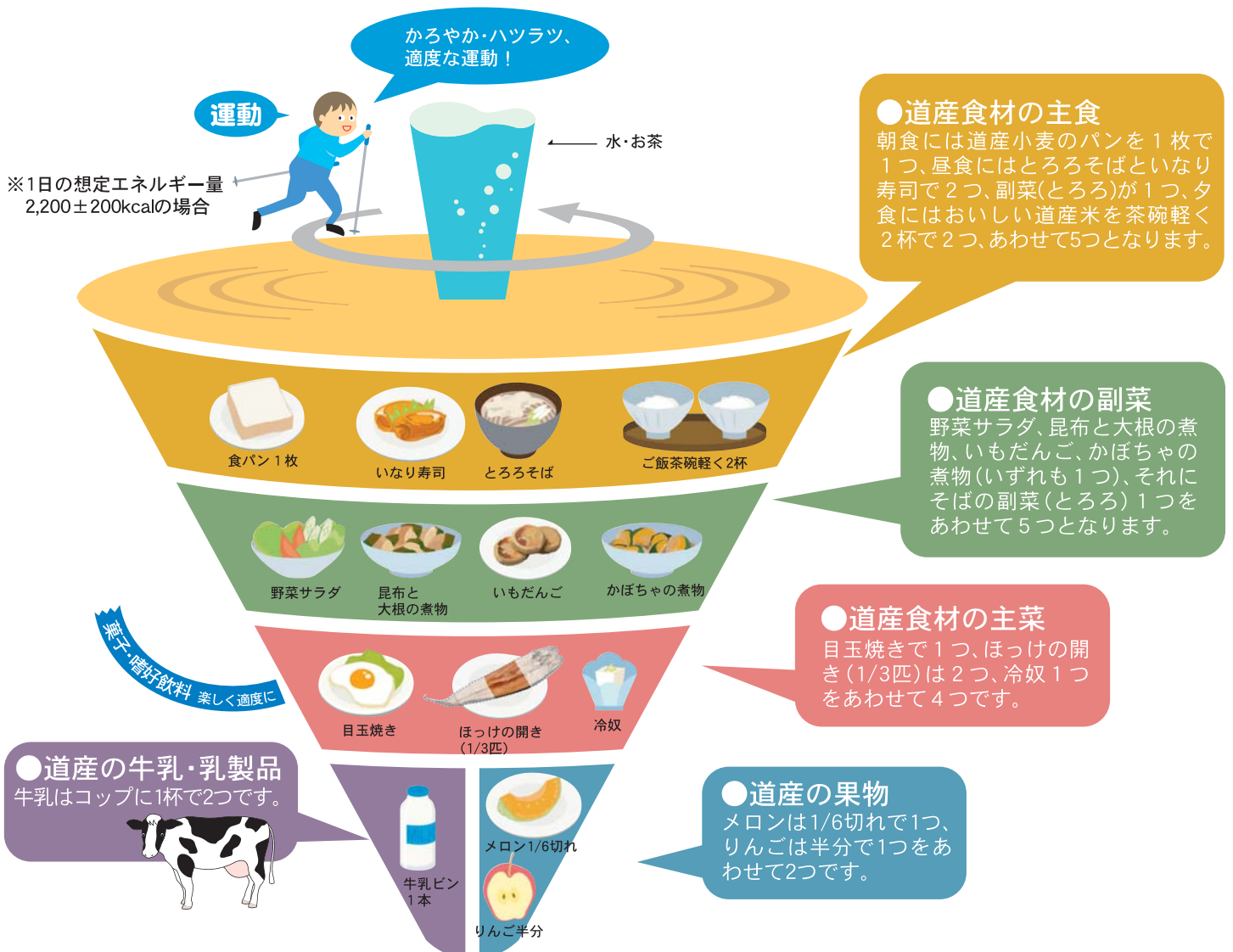


# 道産食材の料理でバランスよく！

～「北海道版食事バランスガイド」で適量摂取～



☆「北海道版食事バランスガイド」の献立を使って、例えばこんな組み合わせで1日の食事をおいしく、無理なく手軽にとれます！

## ☆ 組み合わせ例

**○朝食**  
 道産小麦のパン  
 野菜サラダ  
 目玉焼き  
 牛乳1本  
 りんご半分

Iエネルギー:504kcal  
 脂質:22.9g  
 食塩相当量:1.7g

**○間食**  
 いもだんご

Iエネルギー:124kcal  
 脂質:4g  
 食塩相当量:0.2g

**○昼食**  
 とろろそば  
 いなり寿司  
 昆布と大根の煮物

Iエネルギー:683kcal  
 脂質:7.6g  
 食塩相当量:4.8g

**○夕食**  
 おいしい道産米  
 茶碗小盛り2杯  
 かぼちゃの煮物  
 ほっけの開き  
 冷奴  
 メロン

Iエネルギー:711kcal  
 脂質:11.1g  
 食塩相当量:3.3g

エネルギー:2,022kcal  
 脂質:45.6g  
 食塩相当量:10g

バランスのよい  
 コマとなります！

# 「北海道の料理」1人前はいくつつ分？

北海道といえば、まずはジンギスカン！それにラーメン！いくら丼や鮭のちゃんちゃん焼き等が代表的です。北海道の料理は、主食と副菜、主菜と副菜というように、いくつかの料理区分にまたがっている料理が多いことが特徴です。

ここでは、北海道の料理1人前が、いくつつ(SV)になるかを紹介します。

## 北海道の料理

### ● 主食



野菜ラーメン  
主食2つ  
副菜2つ 主菜1つ



いくら丼  
主食2つ  
主菜3つ



生寿司(6カン)  
主食2つ  
主菜2つ



スープカレー  
主食2つ  
副菜2つ 主菜2つ



豚丼  
主食2つ  
副菜1つ 主菜3つ



とろろそば  
主食1つ  
副菜1つ

### ● 副菜



いもだんご  
副菜1つ



いかと大根の煮付け  
副菜1つ  
主菜1つ



じゃがいものみそ汁  
副菜1つ



ふきの煮物  
副菜1つ



アスパラときのこのバター炒め  
副菜1つ



かぼちゃの煮物  
副菜1つ



煮豆  
副菜1つ



昆布と大根の煮物  
副菜1つ



にしん漬け  
副菜0.5つ※1



アスパラのバター炒め  
副菜1つ



ゆでとうきび(1本)  
副菜1つ

### ● 主菜

※1: 「にしん漬け」など塩分の多いものは、食べ過ぎに注意し、ほかの副菜とあわせてバランスよく食べましょう



ジンギスカン  
主菜4つ  
副菜2つ



鮭のちゃんちゃん焼き  
主菜2つ  
副菜2つ



石狩鍋  
主菜2つ  
副菜1つ



ししゃも(2尾)  
主菜1つ



ほっけの開き(1/3匹)  
主菜2つ



さんまの塩焼き(1匹)  
主菜2つ



いかめし(1/2杯)  
主菜3つ



ゆで毛がに(1/2杯)  
主菜2つ



鮭の塩焼き  
主菜2つ








鮭のいずし  
主菜1つ



焼き魚(カレイ)  
主菜2つ

### ● 牛乳・乳製品

1つ分 =  =  =  =  2つ分 = 

牛乳 コップ半分      チーズ 1かけ      スライスチーズ 1枚      ヨーグルト 1パック      牛乳ビン 1本分

### ● 果物

1つ分 =  =  =  =  =  = 

メロン1/6切れ      りんご半分      ぶどう半房      いちご6個      さくらんぼ20個      なし半分

# 北海道の料理の特徴とは？

## ～北海道の料理を構成する要素～

**主食の特徴** 主食と副菜・主菜が一緒にとれる料理が多い！

主食と主菜がとれる料理では、副菜を1品加えましょう！！

### 主食と副菜と主菜

- 野菜ラーメン
- スープカレー
- 豚丼



主食2つ  
副菜2つ  
主菜1つ



主食2つ  
副菜2つ  
主菜2つ



主食2つ  
副菜1つ  
主菜3つ

### 主食と主菜

- いくら丼
- 生寿司



主食2つ  
主菜3つ



主食2つ  
主菜2つ

### 主食と副菜

- とろろそば



主食1つ  
副菜1つ

**副菜の特徴** 北海道が主産地の野菜料理が盛りだくさん！

朝食にも副菜を必ず1品とり入れましょう！！

- いもだんご
- じゃがいものみそ汁
- アスパラときのこのソテー



- かぼちゃの煮物
- イカと大根の煮物
- ふきの煮物
- 煮豆
- 昆布と大根の煮物



**主菜の特徴** 主菜と副菜が一緒にとれる料理が多い！

主菜が多くならないように注意しましょう！！

- ジンギスカン
- 鮭のちゃんちゃん焼き
- 石狩鍋



主菜4つ  
副菜2つ



主菜2つ  
副菜2つ



主菜2つ  
副菜1つ

**牛乳・乳製品の特徴** 酪農王国北海道！

牛乳・乳製品を毎日意識してとりましょう！！



- 牛乳
- チーズ
- ヨーグルト



**果物の特徴** 北海道は果物の宝庫でもあります！

果物も、毎日意識してとりましょう！！

- メロン
- りんご
- ぶどう
- いちご
- さくらんぼ
- なし

