

# 一食にこのくらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 560 kcal 塩分 1.8g

## 豚肉と野菜のビビンバ

一人分 520 kcal 塩分 1.5g

### 材料(2人分)

豚ロース肉 160g  
ごま油 大さじ1  
焼肉のたれ 大さじ2  
黄パプリカ 1/2個(100g)  
小松菜 1/2袋(100g)  
もやし 1/2袋(100g)  
鶏ガラスープの素 小さじ1/2  
すりごま 小さじ1  
ご飯 260g

### 作り方

- ①豚ロース肉は食べやすい大きさに切る。パプリカは薄切り、小松菜は4cmの長さに切る。
- ②小松菜ともやしをさっとゆでて、鶏ガラスープの素で和える。
- ③ごま油で豚肉を炒め、焼肉のたれを入れて絡める。
- ④器にご飯を盛り、パプリカと②③のをせ、すりごまをかける。

## トマトのさっぱり和え

一人分 40 kcal 塩分 0.3g

### 材料(2人分)

トマト 1個  
玉ねぎみじん切り 大さじ1  
しょうがみじん切り 小さじ1/2  
※ 砂糖 大さじ1  
酢 大さじ2  
塩 少々

### 作り方

- ①※を合わせて、ラップをしてレンジで1分加熱し、粗熱をとる。
- ②ざく切りしたトマトと①を和える。

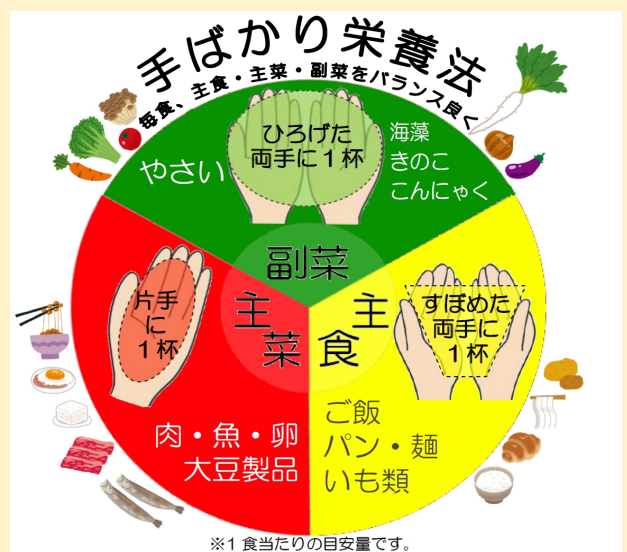
## 豚肉と野菜のビビンバ | 品でも バランス良いメニューです

手ばかりと豚肉と野菜のビビンバの主食、主菜、副菜を比較してみました。

	手ばかり	豚肉と野菜の ビビンバ
主食	すぼめた両手に1杯	ご飯 130g
主菜	片手に1杯(のる量)	豚ロース80g
副菜	ひろげた両手に1杯 (100~150g)	野菜150g

主食や主菜の量は手の大きさによって差が出ます。  
外食でも主食の量が選べるお店が多くなりました。  
一度、自分の適量を計量して、  
目安量を覚えてみてくださいね。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



今月のメニューは食生活改善推進員の皆さんが発行している「食改通信 vol.1」から引用しました。