



今月のレシピ

「パン・グラタン」

寒い日には温かいものが何倍にもおいしく感じます。今回は、フランスパンを器にして、お皿ごと食べてしまうパングラタンを作ってみましょう。具材やアレンジはお好きなものをなんでも入れて下さい。

材料 (4人分)

フランスパン	4ヶ
ホワイトソース	300g
牛乳	100cc
たまねぎ	1ヶ
バター	30g
ブロッコリー	1/2ヶ
えび	16尾
アスパラ	8本
チーズ	80g

※パンはハード系の形がしっかりしたものがおすすめです。



作り方 15分

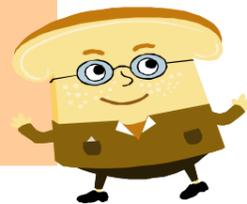
- ① パンの上部を切り取り、中をくり抜きます。
- ② えび、ブロッコリー、アスパラは食べやすい大きさに切って、茹でておきます。
- ③ 玉ねぎを薄切りにして、バターで炒めます。
- ④ 牛乳でのばしたホワイトソースを③と合わせます。
※ホワイトソースはゆるめにのばした方がパンに浸み込みやすくおすすめです。
- ⑤ くり抜いたパンの中身を四角にカットして、中に戻します。
- ⑥ ⑤に④を流し入れ、具をトッピングして、チーズをかけ、オーブンで焼色がつくまで焼きます。

1人分の栄養成分

エネルギー 536 kcal
塩分 2.9 g

担当の先生より

作り方はそのまま、中身をシチューやカレーに変えてもおいしいですよ。
野菜をたくさん入れたパングラタンで、寒い冬の食卓を栄養と彩りのある温かい食卓にして楽しんでみてはいかがでしょうか？



調理・監修 学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

たから健康レター

第14号
2010/1

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集 食事バランスガイド

今月のレシピ

パン・グラタン



発行元: 株式会社ラストファーマシー
住所: 東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL: 03-5958-3137
FAX: 03-5958-3138
HP: <http://www.trust-ph.jp/>



フランスへ留学! 本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー
東海調理製菓専門学校フランス校



食事バランスガイド

食事バランスガイド



食事のバランスが大切なのは十分わかっているけど、忙しい毎日の生活ではなかなか・・・
 そんな方にオススメなのが、この**食事バランスガイド**です。
 一日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをイラストで示したものです。
 バランスよく食事がとれるよう、5つのグループにわけてコマの形のイラストで表しています。
 食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。みなさんのコマはうまくまわるか確認してみませんか？

Check 1

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

まずは自分の一日の食事の適量を調べましょう。一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかは、その人の年齢・性別・活動量によって違います。

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9歳 70歳以上	1800 ± 200	4~5	5~6	3~4	2	2
男性	10~11歳	2200 ± 200	5~7	5~6	3~5	2	2
男性	12~17歳 18~69歳	2600 ± 200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性	6~9歳 70歳以上	1800 ± 200	4~5	5~6	3~4	2	2
女性	10~17歳 18~69歳	2200 ± 200	5~7	5~6	3~5	2	2

※身体活動量の見方
 低い：1日のうち座っていることがほとんどという方
 ふつう：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う方
 さらに強い運動や労働を行っている方は調整が必要です。

薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は
薬局スタッフに

CoQ10

皆様の健康をサポート

60粒入り (約1ヶ月分)

黒豆健康茶

お試し用も
ございます

30包入り
¥1,680 (税込)

Check 2

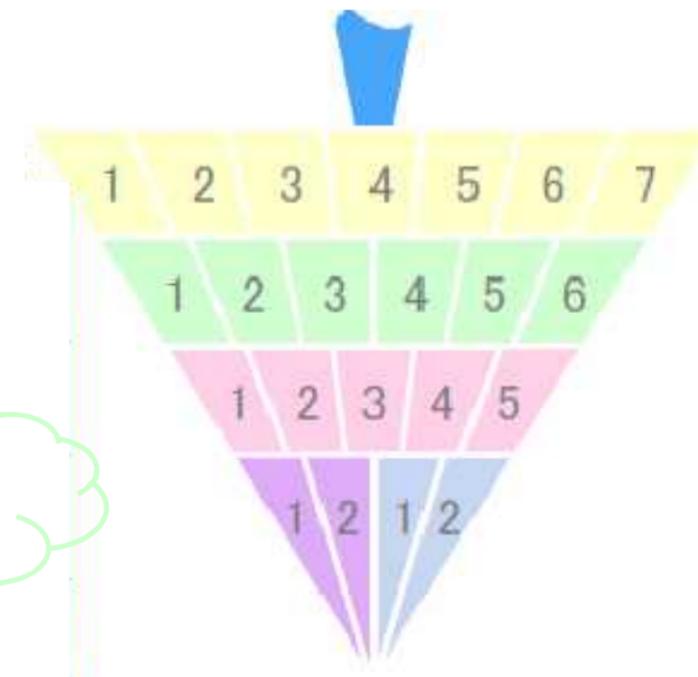
次に朝食・昼食・夕食と1日に食べたものを書き出し、料理グループごとに「つ」を数えます。

料理例		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1つ分 =	ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個	5-7				
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯		2つ分 =	うどん1杯、もりそば1杯		
1つ分 =	野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、貝たたくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆		5-6			
2つ分 =	野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし					
1つ分 =	冷奴、納豆、目玉焼き一皿			2つ分 =	焼き魚、魚の天ぷら	
3つ分 =	ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ					
1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				2	
1つ分 =	みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個					2

朝食	昼食	夕食

Check 3

料理区分ごとに見ながら、数の分だけ○で囲みましょう。



あなたのコマは
どっち？

今日の食事は適量と比べてどうでしたか？
毎日続けて、自分の食生活のバランスをチェックしてみましょう！

※参考：農林水産省「食事バランスガイド」