

## 「今晚、何にしようかなあ！」と思った時のヒント！（その2）

「主菜と副菜の2つを決めれば栄養バランスはよし！」と伝えましたが、料理の組み合わせは、味や調理法などの組み合わせのよさも大切！

次の料理に組み合わせる副菜はどんな料理がいいですか？お子さんと一緒に考えてみて！

主菜



鶏のからあげ

+



さしみ

+



オムライス（主菜+主食）

+

副菜



裏にヒント  
があるよ！



## チェックポイントは、味つけ、温度、歯ざわり、彩りなどから！



+

からあげが温かいので、冷たいサラダも。ただ、揚げ物で油を多く使っているのので、ノンオイルドレッシングにするか、お浸しでも。または、からあげにレタスやトマトなどの野菜を添えて、野菜たっぷりの副菜になるような汁にするのもいいですね。



+

冷たい刺身には、肉じゃがなどの温かい煮物はいかがですか。味付けも甘味のあるものもいいですね。簡単に野菜の炒めものにする場合にも、きんぴら風やごま風味にするなど、コクのある味付けにすると、ごはんにも合います。配布カードの「なす炒り」もいいですね。



+

オムライスの塩分はうす味ですが濃厚な味なので、あっさり味の副菜ではいかがでしょう。6月の「豆苗ともやしのみさみみえ」もいいですね。また、彩り的には緑野菜もいいですね。ブロッコリーをゆでて、かつおぶしとしょうゆを混ぜただけでもりっばな副菜になりますよ。

