

Eat a Rainbow  
of Power Foods

# にじ色を 3食そるえま

必要な栄養素をバランスよくとるために、食べ物を赤(あか)・橙(だいたい)・黄(き)・緑(みどり)・青(あお)・藍(あい)・紫(むらさき)の7色のにじの色で表現しています。7色の食事を意識して丈夫な体を作りましょう。



色	グループ	栄養素	食 材
 ●赤	肉・卵	たんぱく質 ビタミン ミネラル	牛肉、豚肉、鶏肉、卵
 ●橙	大豆・魚	たんぱく質 ビタミン ミネラル	大豆、大豆製品 (豆腐、納豆など) 魚介類
 ●黄	主食	炭水化物	ご飯、パン、麺、餅
 ●緑	緑黄色野菜 海藻類 いも類	ビタミン ミネラル 食物繊維	ほうれんそう、こまつな、 ブロッコリー、にんじん、 トマト など ゆかめ、ひじき など じゃがいも、さつまいも など
 ●青	その他の野菜 (色の薄い野菜)	ビタミン 食物繊維	大根、きゅうり、なす、 ごぼう、たけのこ、 レタス など
 ●藍	牛乳・乳製品	たんぱく質 ミネラル	牛乳、チーズ、 ヨーグルト
 ●紫	果 物	ビタミン 炭水化物 食物繊維	いちご、バナナ、りんご、 キウイ、みかん、柿 など

## 朝食



- ごはん ●焼き魚 ●だし巻卵
- みそ汁 ●野菜サラダ
- キウイ ●ヨーグルト

食事例よりメニュー

## レバーケチャップ

### 【材料】4人分

牛レバー …… 280g  
 玉ねぎ …… 70g (1/3個)  
 食塩 …… 2g (小さじ1/3)  
 こしょう …… 少々

かたくり粉 …… 適量  
 揚げ油 …… 適量

玉ねぎ …… 140g (2/3個)  
 青ピーマン …… 140g (4個)  
 にんにく …… 4g (1かけ)  
 赤とうがらし …… 2g (2個)  
 サラダ油 …… 適量

【たれ】  
 ケチャップ …… 24g (大さじ1と1/3)  
 砂糖 …… 20g (大さじ2強)  
 こいくちしょうゆ …… 24g (大さじ1と1/3)  
 清酒 …… 28g (大さじ2強)

### 【1食あたり】

- ◎エネルギー …… 195kcal
- ◎たんぱく質 …… 15.2g
- ◎脂質 …… 5.8g
- ◎炭水化物 …… 13.5g
- ◎鉄 …… 19.7mg

- ① レバーは食べながら血抜き処理、玉ねぎをまぶ
- ② ①の玉ねぎを
- ③ 玉ねぎは一口ス、赤とうが
- ④ たれの調味料
- ⑤ フライパンにぎを炒め、次②を入れて仕

ケチャップ