

主菜料理

たんぱく質を多く含む魚や肉、卵、大豆を主な材料とする料理です。主材料に含まれるたんぱく質約6gを1つと数えます。冷やっこ 1/3 丁や卵 1 個は 1 つ、魚 1 尾の料理は 2 つ、肉料理 1 皿は 3 つです。本書 p.17 ~ 18 の早見表も参考にしてください。

春



小あゆの山椒煮 (主菜 1 つ)



にじますの甘露煮 (主菜 2 つ)



こいのあらい (主菜 2 つ)

夏



あゆの塩ゆで (主菜 1 つ)



あゆの塩焼き (主菜 1 つ)



はす魚田 (主菜 2 つ)



びわますの刺身 (主菜 2 つ)

周年



にしんの昆布巻き
(副菜1つ 主菜1つ)



生湯葉の刺身
(主菜1つ)



大豆の五色煮
(主菜2つ)



豆腐の田楽
(主菜1つ)

秋



いさざ豆
(主菜1つ)

冬



しじみの佃煮
(主菜1つ)



焼きもろこのどろ酢
(主菜1つ)



鴨なべ
(副菜3つ 主菜3つ)

菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースは楽しく適量にとるものとして、コマを回すためのヒモに位置づけられています。1日 200kcal を目安にするのがお勧めです。写真は、滋賀の伝統的なお菓子です。エネルギーは写真の量に対応しています。

春



かしわ餅 150 kcal



よもぎ餅 200 kcal



青豆団子 220 kcal

夏



しんご団子 110 kcal



赤しそジュース 35 kcal

彼岸



ぼた餅 (おはぎ) 500 kcal

秋



いもつぶし 350 kcal



いも餅 150 kcal



ういろう 400 kcal



はぜのつくね 140 kcal



幸福豆 120 kcal



くし団子 190 kcal

冬



ぜんざい 350 kcal



納豆餅 160 kcal



信楽の丁稚羊羹 130 kcal



ぜんざいがん 360 kcal

周年



おあえ団子 80kcal



げんこつ飴 125 kcal



ふなやき 140 kcal



丁稚羊羹 140 kcal