

富山の旬な食材を使い
栄養のバランスが良く
富山の伝統食がわかる


富山型食生活メニュー レシピ集

このレシピ集は、県内の食育に関係する団体が、地域で調理体験等の活動に取り組むときに使用する料理のレシピ等を、各団体の了解を得てとりまとめたものです。

今後、各団体などの皆さんが、この富山型食生活メニューを相互に活用し、「県民運動としての食育」を推進していきましょう。

レシピの表示内容

にらとにんじんのチヂミ



1人当たりのサービング及び栄養量
(1枚分)

エネルギー	194kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	7.7g
炭水化物	27.2g
塩分	0.5g

主食 0.5
副菜 0.5

覚めてもおいしく、お弁当にもぴったり!! 子供から大人までみんな大好きなおむすびです。おむすびを持って出かけましょう!!

材料 (4枚分)	作り方
にら 50g (1/2袋) にんじん 50g 薄力粉 100g 葛粉 大さじ2 塩 少々 お水 150cc程 白いりごま 大さじ2 ごま油 適量 たれ お好みで	① にらは3センチ長さに切る。にんじんは千切りにする。 ② ボウルに薄力粉、葛粉、塩を混ぜ、お水を少しづつ加え混ぜる。 ③ ①②白炒りごまをざっくりと合わせ、フライパンでふたをして、両面焼く。 ④ たれをつけて食べる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ
(こどもに教えたいカンタンとやまクッキング)

料理名

写真は作品例です

【1人当たりのサービング及び栄養量】
 左欄:サービングの数値
 右欄:各種の栄養量

各団体がメニューを紹介するときのコメント等

【材 料】
 特に地場産の食材を区分していませんが、その時期に地元で取れる食材を活用しましょう。

【作り方】
 作り方の概要です。表記していないことについては、各自で対応して下さい。

【出 典】
 出典団体名、出典資料名、協力者等

栄養計算について

栄養計算は、出典元の【材 料】の量を元に計算しましたが、

- ① “少々”、“適宜” などあいまいな量や不明な量については、一定数値を設定して計算
- ② 栄養データの無い材料については、類似の食材で計算
- ③ “汁物”については、全部汁を食べると塩分の摂取過剰となるので、1 / 3 程度を食べることとして計算
- ④ 材料の量が多いため、“1人分の栄養量”が大きくなる料理が一部にあります。出典元のデータを尊重して計算してありますが、カロリーや塩分等の数値を参考に、過剰摂取にならないよう注意しましょう。
- ⑤ デザート類については、サービングを表記してありません、1日200kcalを目安に摂取しましょう。

(計算協力 社団法人 富山県栄養士会)