

○バイキングメニューの材料をみてみよう

料理名	簡単な材料
白ご飯	米
うどん	うどん(だし)
スパゲッティ	スパゲッティ・タマネギ・ソーセージ・油
サンドウィッチ	食パン・ジャム・マーガリン・卵・マヨネーズ・シーチキン
ロールパン	パン・マーガリン
湯豆腐	豆腐・椎茸・(だし ポン酢)
カレー	(カレー粉)・豚肉・タマネギ・ジャガイモ・にんじん・油
おでん	大根・ちくわ・糸こんにゃく(だし)
スパサラ	スパゲッティ・トマト・たまねぎ・きゅうり・マヨネーズ
いか・トマトサラダ	いか・トマト・マヨネーズ
野菜サラダ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ドレッシング
とんかつ	豚肉・卵・小麦粉・パン粉・油
刺身	まぐろ
あさりバター	あさり・バター
焼き魚	さば
豚肉の煮物	豚肉・砂糖・(酒・しょうゆ・みりん)
もやし煮ひたし	もやし・油揚げ・(調味料)
ギョーザ	ひき肉・にら・皮・油
かぼちゃの煮物	かぼちゃ・砂糖・(調味料)
ひじきの炒め煮	ひじき・油揚げ・にんじん・グリーンピース・油・砂糖
なます	大根・にんじん・砂糖・(酢)
ほうれん草おひたし	ほうれん草・(ごま)・砂糖・(しょうゆ)
いり卵	卵・油・(調味料)
きんぴらごぼう	ごぼう・にんじん・油・(ごま)
茶碗蒸し	卵・かまぼこ・えび・(調味料)
メロン	メロン
パイナップル	パイナップル
味噌汁	豆腐・油揚げ・ねぎ・味噌・(だし)
澄まし汁	しいたけ・とろろこんぶ・(だし・調味料)
コンソメスープ	(コンソメ)
コーンスープ	クリームコーン・牛乳・バター
ケーキ	小麦粉・卵・バター・砂糖・生クリーム
プリン	卵・砂糖
ヨーグルト	ヨーグルト
コーヒー	コーヒー・砂糖
牛乳	牛乳
オレンジジュース	オレンジ

[1] あなたの選んだメニューの材料を食品群別に書き出してみよう

メニュー名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質
	1 群 肉・魚・卵 大豆製品	2 群 乳製品・海藻 小魚	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖類	6 群 油脂

[2] 学習したことをふまえて、再度トレイにメニューを書き出してみよう。  
あなたは、どんなメニューを選びますか？

