

尼メシロゴが  
お答えします！

## バランスの良い食事のコツ

「作る時間も気力もないんです...」

わかる！



レンチンでもいいよ  
混ぜるだけのレシピ  
もあるよ

「1品だけでバランスとれないの？」

丼やお鍋料理を  
活用してみて！

できるよ！



バランスの良い食事は難しくない！

まずは、1食に3つの色をそろえよう

エネルギーの  
源になる  
食べ物



血や筋肉をつくる  
食べ物



体の調子を  
整える  
食べ物



WHY?

なんで  
栄養バランスが  
大切なん？



# 尼メシ レシピBOOK



簡単

時短

バランスの良い食事の  
合言葉は

あまっ! うまっ! すこっ!

あまっ! 尼崎の人 尼崎の食べ物

うまっ! おいしい

すこっ! とても簡単! 安い!

まずは1品

今日のごはんに、  
できそうなレシピを  
追加してLet's尼メシ!

体にイイから!  
くわしいことは  
ホームページをチェック!



尼崎市ホームページ

「あまっ! うまっ! すこっ! 尼メシプロジェクト」  
尼崎市保健所 健康増進課 × 尼崎市食育推進懇話会 R8.8月作成

あまの人達があまで食べる

栄養バランスが良い

うまっ! ですこっ! なごはんたち

その名も...

尼メシ

尼メシプロジェクト 始動



くわしい作り方や動画、  
その他のレシピはこちら



をそろえて食べよう



他のレシピは  
クックパッドへ

／すてっぷ／

レンジで簡単



／じゃんぷ／ 1品で簡単バランス丼



## 切干大根のクリーミーサラダ

### 材料 (2人分)

- 切干大根 20g
- ヨーグルト 100g
- ツナ缶 1缶
- みそ 大さじ1

調理時間  
5分  
(戻し15分)

### 作り方

切干大根をヨーグルトで  
戻し、ツナ缶とみそを  
入れて混ぜる



盛り付け例

## レンジでアクアパッツァ

調理時間  
15分



### 材料 (2人分)

- ミニトマト 4個
- 白身魚 2切れ (100g程度)
- シーフードミックス 適量
- 酒 大さじ2
- 冷凍ブロッコリー 4房
- にんにく (チューブ) 3cm
- オリーブ油 小さじ2
- 塩、こしょう 少々

### 作り方

- ①ミニトマトを半分に切る
- ②耐熱皿に白身魚、解凍し水洗いしたシーフードミックスをのせ、上から酒をふりかける
- ③②にミニトマトと冷凍ブロッコリーをのせ、にんにく、オリーブ油、塩、こしょうをかける
- ④ふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で7～8分加熱する

園田学園大学 学生考案レシピ

## 小松菜と厚揚げの甘辛丼



調理時間  
15分

アレンジ  
厚揚げを  
豚肉に  
変えてもOK

### 材料 (2人分)

- 小松菜 2～3株
- 厚揚げ 2枚 (100g)
- にんじん (小) 1/2本
- ごま油 小さじ1

### ★調味料

- みそ 小さじ2、しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2、
- にんにく (チューブ) 2cmほど
- ご飯 適量
- すりごま ひとつまみ

### 作り方

- ①小松菜、厚揚げは食べやすい大きさに、にんじんは薄く切る
- ②★調味料を混ぜておく
- ③フライパンにごま油を入れ、厚揚げ→野菜の順に炒める
- ④③に②を加えて炒め、ご飯にのせる
- ⑤すりごまをふりかける

## ピーマンの塩昆布あえ

調理時間  
10分

### 材料 (作りやすい分量)

- ピーマン 1個
- 塩昆布 小さじ1

### 作り方

細切りにしたピーマンを  
1分レンチンし、塩昆布  
とあえる

