

# 生活習慣病予防のための献立

## 主食 ごはん

	1人分	4人分
精白米	70g	280g

エネルギー:249kcal たんぱく質:4.3g  
脂質:0.6g 塩分:0g

## 主菜 揚げ鮭のマリネ

	1人分	4人分
生鮭	60g	240g
塩・こしょう	少々	少々
片栗粉	4g	大さじ2
揚げ油	7g	適量
玉ねぎ	40g	160g
人参	5g	20g
【マリネ液】		
酢	大さじ1	大さじ4
濃口醤油	1g	小さじ1
砂糖	1g	小さじ1強
塩・こしょう	少々	少々
だし汁	大さじ1	大さじ4
サニーレタス	1枚	4枚

- ① 鮭は水気を取って、塩・こしょうを軽くふり、片栗粉をまぶしておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、水に放っておく。
- ③ 人参は千切りにして、さっと水に浸す。
- ④ 分量の酢、濃口醤油、砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、マリネ液を作っておく。
- ⑤ 油を180℃に熱し、①を揚げ、油を切らずに、④のマリネ液にからめる。
- ⑥ 残ったマリネ液に玉ねぎ、人参を入れて浸しておく。
- ⑦ 器にサニーレタスを敷き、鮭、野菜の順で盛り付ける。マリネ液が余っているなら、上からかける。

エネルギー:247kcal たんぱく質:12.7g  
脂質:14.6g 塩分:0.5g

## 副菜 炊き合わせ

	1人分	4人分
鶏もも肉(皮なし)	10g	40g
大根	50g	200g
かぼちゃ	30g	120g
ごぼう	20g	80g
濃口醤油	小さじ1強	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1	大さじ1強
みりん	小さじ1弱	大さじ1
だし汁	適量	適量

- ① 大根は1.5cm厚さの半月に、ごぼうはななめ切りにして、大根、ごぼうと一緒に下茹でする。
- ② かぼちゃはくし切りにする。
- ③ 鶏肉はこまぎれに切る。
- ④ なべにだし汁を沸騰させ、鶏肉、大根、ごぼう、かぼちゃ、調味料を入れてさらに弱火で10分ほど煮る。
- ⑤ 器に見栄えよく盛り付ける。

エネルギー:101kcal たんぱく質:3.6g  
脂質:0.6g 塩分:1.0g

副々菜 春キャベツのサラダ

	1人分	4人分
キャベツ	40g	160g
玉ねぎ	20g	80g
スイートコーン	5g	20g
【ドレッシング】		
ヨーグルト	大さじ1弱	大さじ3(80g)
レモン汁	小さじ1/2	小さじ2
砂糖	ひとつまみ	小さじ1
塩・こしょう	少々	少々
粉チーズ	適量	適量

- ① キャベツは3ミリ幅の千切り、玉葱はスライスし、水にはなつ。
- ② ヨーグルト、レモン汁、砂糖、塩こしょうを入れてドレッシングを作る。
- ③ キャベツ、玉ねぎの水気を絞り、スイートコーンとドレッシングを入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り付けて、上から粉チーズをふりかける。

エネルギー:54kcal たんぱく質:2.5g  
脂質:1.4g 塩分:0.3g

汁物 若竹汁

	1人分	4人分
たけのこ	20g	80g
カットワカメ	1g	4g
薄口醤油	5g	大さじ1強
酒	1g	小さじ1
だし汁	130ml	520ml
レモンの皮	適量	適量

- ① たけのこは薄くスライスする。
- ② カットワカメは水で戻しておく。
- ③ なべに①と分量のだし汁、薄口醤油、酒を加えて2~3分煮る。
- ④ 火を止めたら、ワカメを入れて、器に盛り付ける。(お好みでレモンの皮を吸い口にしてもよい)

エネルギー:12kcal たんぱく質:1.2g  
脂質:0.1g 塩分:1.0g



(全体の栄養価)

エネルギー:663kcal たんぱく質:24.3g  
脂質:17.3g 塩分:2.8g