

# 生活習慣病予防のための調理



## 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 れんこん挟み焼き きのこと餡かけ

	1人分	4人分
れんこん	40g	160g
鶏ひき肉	50g	200g
はんぺん	10g	40g
A 長ネギ	10g	40g
おろし生姜	適量	小さじ1/2
片栗粉	適量	小さじ1
塩こしょう	適量	ひとつまみ
片栗粉	適量	適量
サラダ油	適量	大きじ3~5

- ① れんこんは薄切りにし、水にさらしておく。
- ② 長ネギはみじん切りにし、はんぺんは袋に入れてよく叩いてつぶす。
- ③ Aを合わせ、水気を切ったレンコンで挟む。
- ④ 片栗粉を軽くはたき、サラダ油を熱し、揚げ焼きにし、よく油を切る。

(注意: 片栗粉の量が多いと油を多く吸い込みます。)

### 【餡】

- ⑤ しめじはほぐし、えのきだけは4cm程度の長さに切る。
- ⑥ しめじとえのきだけ、だし汁を加えて火にかける。
- ⑦ 調味料を加え、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 半分に切って器に盛り、餡をかける。

※ 歯の悪い方はレンコンを茹でたりレンジにかけてから焼くと食べやすくなります。

エネルギー:209kcal たんぱく質:13.0g  
脂質:6.4g 塩分:0.9g

## 副菜 ミモザサラダ

	1人分	4人分
じゃがいも	30g	120g
青菜(菜の花・水菜等)	30g	120g
B マヨネーズ	10g	40g
スキムミルク	小さじ1/2	大きじ2/3
塩	—	少々
卵	10g	40g
サラダ菜	1枚	4枚

- ① 卵は固ゆでにしておく。
- ② じゃがいもは茹でて熱いうちにつぶす。
- ③ 青菜は茹でて水気を絞り、3cm程度の長さに切る。
- ④ 卵の白身はみじん切り、黄身は裏ごす。
- ⑤ じゃがいもと青菜をBで和える。
- ⑥ サラダ菜を器に、④を盛り付け、白身、黄身の順に盛り付ける。

エネルギー:126kcal たんぱく質:3.0g  
脂質:8.7g 塩分:0.4g



### 副々菜 わかめのポン酢和え

	1人分	4人分
わかめ(乾燥の場合)	15g (1g)	60g (4g)
レタス	30g	120g
新たまねぎ	15g	60g
ぽん酢しょうゆ	小さじ1	大さじ1・1/3
ごま油	数滴	小さじ1/2
かつお節	ひとつまみ	ひとつまみずつ

- ① わかめは一口大に、レタスは手で一口大にちぎり、たまねぎは薄切りにし、辛味がある場合は水にさらす。
- ② 1とポン酢しょうゆとごま油を合わせ、盛り付けた後かつお節を散らす。  
(好みで一味とうがらしをかけてもよい。)

**エネルギー:27kcal たんぱく質:1.1g  
脂質:1.1g 塩分:0.6g**



### 汁物 とろろ梅のお吸い物

	1人分	4人分
とろろ昆布	3g	12g
梅干し	3g	12g
みつば	5g	20g
お麩	2個	8個
かつおだし	150ml	600ml
濃口しょうゆ	少々	大さじ1/2

- ① だし汁にお麩を入れ、しょうゆで香りをつける。  
できあがり直前に刻んだみつばを加える。
- ② お椀にとろろ昆布と梅干しを入れ、温めた①を注ぐ。

**エネルギー:37kcal たんぱく質:3.0g  
脂質:0.4g 塩分:1.0g**



#### 栄養価合計

**エネルギー:648kcal たんぱく質:24.4g  
脂質:17.2g 塩分:2.9g**