

生活習慣病予防のための食事

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 鱈のねぎ味噌焼き

	1人分	4人分
鱈	65g	260g
長ネギ	15g	60g
白味噌	小さじ2	大さじ3弱
みりん	大さじ1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ2
水	大さじ1/2	大さじ2
サラダ油	少量	大さじ1

- ① 鱈の水気をふき取る。長ネギは斜めうす切りにする。Aを器に合わせておく。
- ② フライパンに油を薄く引き、鱈を焼く。間にねぎを入れ、焼き付ける。
- ③ 余分な油をふき取る。
- ④ Aを合わせたものをフライパンに流しいれ、焦げ付かないように魚にまぶすように焼く。
- ⑤ 水分が少なくなったら皿によそい、長ネギを添える。

エネルギー:223kcal たんぱく質:14.3g
脂質:11.7g 塩分:0.9g

副菜 野菜の甘酢炒め

	1人分	4人分
れんこん	20g	80g
にんじん	10g	40g
ピーマン	10g	40g
たまねぎ	10g	40g
砂糖	大さじ1/2	大さじ2
酢	小さじ2/3	大さじ1
B 濃口しょうゆ	小さじ2/3	大さじ1
酒	小さじ2/3	大さじ1
だし	大さじ1	50ml
ごま油	少々	大さじ1

- ① れんこんとにんじんはいちょう切りに、ピーマンとたまねぎは一口大に切っておく。
- ② Bを合わせておく。
- ③ ごま油でれんこん、にんじん、たまねぎを炒め、Bを入れて蓋をして火を通す。
- ④ ピーマンを加え、強火で水分を飛ばして仕上げる。

エネルギー:75kcal たんぱく質:0.9g
脂質:3.1g 塩分:0.7g

副々菜

青菜の生姜浸し

	1人分	4人分
青菜	30g	120g
もやし	10g	40g
わかめ(乾燥)	0.5g	2g
しょうが	2.5g	10g
濃口しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1・1/3
だし汁	小さじ1	大さじ1・1/3

- ① 青菜ともやしは茹でて水気を絞り、青菜は4cm長さに切っておく。わかめは水に戻しておく。
- ② ボウルにせん切りしたしょうがと調味料を合わせ、①を和えて器に盛る。

エネルギー:13kcal たんぱく質:1.4g
脂質:0.3g 塩分:0.4g

汁物

つつる大根汁

	1人分	4人分
大根	20g	80g
にんじん	20g	80g
しめじ	10g	40g
だし	150ml	600ml
片栗粉	少々	大さじ1
薄口しょうゆ	2g	大さじ1/2
塩	少々	小さじ1/2
万能ねぎ	3g	12g

- ① 大根、にんじんは皮をむき、ピーラーで薄く切って片栗粉をまぶす。しめじは小房に裂いておく。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 煮立たせただしに①を加え、さっと煮る。(しめじ→にんじん→大根の順で煮る。)
- ④ 塩としょうゆで味を整える。
- ⑤ 器に盛り、万能ねぎをちらす。

エネルギー:32kcal たんぱく質:1.3g
脂質:0.2g 塩分:1.0g

※材料を班毎に切り分ける時、人参、大根は長さを残して分けておくと、作業が楽になります。

合計

エネルギー:592kcal たんぱく質:22.2g
脂質:15.9g 塩分:3g