



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	65g	260g

エネルギー:231kcal たんぱく質:4g
脂質:0.6g 塩分:0g

主菜 豆腐ハンバーグ ジャポネソース

	1人分	4人分
A ひき肉(合挽)	50g	200g
木綿豆腐	40g	160g
乾燥芽ひじき	2g	8g
卵	少々	1/2個
塩こしょう	1振り	4振り
サラダ油	適量	大さじ1/2
玉ねぎ	中1/4個	中1個
にんにく	2g	1片(チューブの場合は小さじ1)
B 砂糖	大さじ1/2	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2
みりん	大さじ1/2	大さじ2
酒(赤ワイン)	大さじ1弱	大さじ3
サラダ菜	1~2枚	4~8枚
トマト	20g	80g

【下準備】

豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをして水切りしておく。ひじきは水に戻しておく。

【調理】

- ① Aを全てボウルに入れて、よく捏ねる。
- ② 成型して油をひいたフライパンで焼く。
- ③ ハンバーグを皿に取り出し、フライパンの油を軽く拭き取り、玉ねぎとにんにくをすりおろしたものを加えて炒める。
- ④ Bの調味料を加えて、全体にトロミがでるまで加熱してソースに仕上げる。
- ⑤ 皿に盛り、サラダ菜とくし型に切ったトマトを添える。

エネルギー:245kcal たんぱく質:14.8g
脂質:11.7g 塩分:1.1g

副菜 にんじんのカレーきんぴら

	1人分	4人分
にんじん	40g	160g
舞茸	5g	20g
サラダ油	小さじ1/2	大さじ1/2
カレー粉	少々	小さじ1/2
顆粒コンソメ	少々	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ1/4	大さじ1

- ① にんじんをせん切りにする。舞茸は細かく裂いておく。
- ② サラダ油で①を炒め、カレー粉、少量の水で溶いた顆粒コンソメを加えて炒める。
- ③ マヨネーズを加えて炒めあわせる。

エネルギー:56kcal たんぱく質:0.7g
脂質:4g 塩分:0.3g



カレー粉には塩分がほとんど含まれていないので、減塩をする際には使いやすい食材です。
※カレールウは塩分が多いので注意しましょう。

副々菜 きゅうりとみょうがの甘酢和え

	1人分	4人分
きゅうり	30g	120g
塩（塩もみ用）	少々	小さじ1/3
乾燥わかめ	1g	4g
みょうが	1/2個	2個
酢	大さじ1/2	大さじ2
砂糖	大さじ1/4	大さじ1



みょうがの香りと酸味で塩分が少なくても満足感があります。
砂糖を少なくすると、よりさっぱりいただけます。

- ① 胡瓜は薄く輪切りにし、塩でもんでおく。
- ② わかめは水で戻しておく。
- ③ みょうがは縦に2等分し、斜めに刻む。
- ④ 水気を絞ったきゅうりとわかめ、みょうがを加え、酢、砂糖で味付けする。

エネルギー:25kcal たんぱく質:0.5g
脂質:0.1g 塩分:0.4g

汁物 かぼちゃスープ

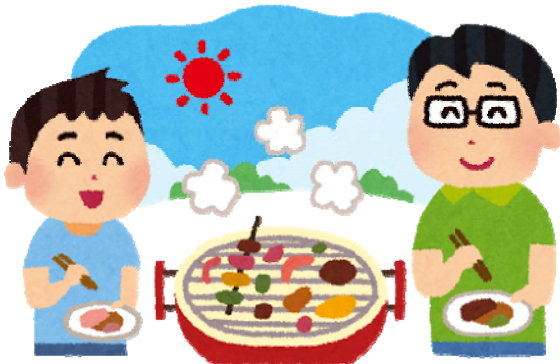
	1人分	4人分
かぼちゃ	40g	160g
玉ねぎ	25g	100g
水	60ml	240ml
コンソメ	1/4個	1個
牛乳	30ml	120ml
こしょう	少々	適量
パセリ	1振り	4振り



かぼちゃの代わりにごぼうやキノコ、ほうれん草、にんじんなど、アレンジがききます。冷たく冷やしても美味しいです。

- ① かぼちゃ、玉ねぎをスライスする。かぼちゃの皮は取り除いておく。
- ② 弱火で玉ねぎを炒める。玉ねぎの色が透き通ってきたら、かぼちゃと水を加え煮こむ。
- ③ 火が通ったら、荒熱をとり、ミキサーで滑らかにする。
- ④ 鍋に戻し、コンソメ、牛乳を加え、火にかける。
- ⑤ こしょうで味を調える。
- ⑥ 器にそそぎ、パセリを振る。

エネルギー:70kcal たんぱく質:2.1g
脂質:1.4g 塩分:0.6g



合計
エネルギー:627kcal たんぱく質:22.1g
脂質:17.8g 塩分:2.5g

1日
1.5リットル



熱中症予防のあいことば

みんなでやろう「ちょこちょこ飲み」 声かけあって「ちょこちょこ飲み」



いっき飲みは
ダメ！