



# 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 豚肉の豆苗巻き

	1人分	4人分
豚肉(巻物用)	80g	320g
豆苗	30g	120g
サラダ油	小さじ1弱	大さじ1
濃口しょう油	小さじ1	大さじ1・1/3
砂糖	5g	大さじ2
レタス	20g	80g
トマト	20g	80g
ポン酢	小さじ1弱	大さじ1

- ① 豆苗は半分に切り、豚肉で巻く。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、巻きおわりを下にして焼き、しょう油、砂糖を入れ煮からめる。
- ③ レタスは食べやすい大きさに、トマトはくし切りにする。
- ④ 皿にレタスとトマトを彩りよく盛り、④を斜め半分に切り、盛り付ける。
- ⑤ 野菜にポン酢をかける。

エネルギー:248kcal たんぱく質:17.5g  
脂質:15.6g 塩分:1.0g

## 副菜 なすのしぎ焼き

	1人分	4人分
なす	50g	200g
ピーマン	10g	40g
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2
米味噌	5g	大さじ1強
砂糖	4g	大さじ1・1/2
水	15cc	60cc
いりゴマ	1g	大さじ1/2

- ① ナスとピーマンは乱切りにし、ナスは水につけてあくをとる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ炒める。
- ③ ナスに軽く火が通ったら、水を入れてふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 味噌、砂糖を入れ煮からめる。
- ⑤ 器に盛り付け、いりゴマをちらす。

エネルギー:46kcal たんぱく質:1.5g  
脂質:0.9g 塩分:0.6g

副々菜 酢の物

	1人分	4人分
油揚げ	5 g	20 g
もやし	50 g	200 g
きゅうり	10 g	40 g
人参	10 g	40 g
酢	5 g	大さじ1・1/3
薄口しょう油	2 g	大さじ1/2
砂糖	3 g	大さじ1

- ① 油揚げは湯通しして、5 mm幅の千切りにする。
- ② もやしは水からゆで、沸騰したらざるにあげ、水気を絞っておく。
- ③ きゅうりと人参は千切りにして塩をふりしんなりさせる。
- ④ ②の水気を絞り、①と調味料を入れて混ぜ合わせる。

エネルギー:52kcal たんぱく質:2.1g  
脂質:1.8g 塩分:0.3g

汁物 もずく汁

	1人分	4人分
おくら	20 g	80 g
もずく	15 g	60 g
絹ごし豆腐	20 g	80 g
薄口しょう油	小さじ1弱	大さじ1弱
塩	少々	ひとつまみ
だし汁	120 c c	500 c c
生姜	1 g	4 g

- ① おくらは2 mm厚さにスライスする。
- ② もずくはざるに上げ水気を切り、長ければ適当な長さに切る。
- ③ 絹ごし豆腐は1 c mのサイコロ状に切る。
- ④ 鍋にだし汁を沸騰させ、①②③を入れ、煮立たせる。
- ⑤ 生姜は千切りにし、火を止めてから入れる。

エネルギー:22kcal たんぱく質:2.0g  
脂質:0.6g 塩分:0.9g

(全体の栄養価)

エネルギー:617kcal たんぱく質:27.4g  
脂質:19.5g 塩分:2.8g