



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 冷しゃぶのバンバンジー風

	1人分	4人分
豚ロース肉	60g	240g
酒	小さじ1	大さじ1強
きゅうり	20g	80g
トマト	40g	160g
貝割れ菜	3~4g	15g
練りごま	大さじ1/2	大さじ2
ポン酢	小さじ2	大さじ3
砂糖	少々	小さじ1/2
ゆで汁	小さじ1	大さじ1

- ① 豚肉に酒をふっておく。
- ② きゅうり、トマトは薄切りにしておく。
- ③ 貝割れ菜は根元を取り、2等分しておく。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、豚肉に火を通して、冷水でさっとしめる。
- ⑤ 合わせだれを作っておく。
- ⑥ 皿にきゅうりとトマトを彩りよく広げ、豚肉を盛り、貝割れ菜をちらす。合わせだれをかける。

エネルギー:212kcal たんぱく質:14.9g
脂質:13.6g 塩分:0.8g

副菜 かぼちゃのヨーグルトサラダ

	1人分	4人分
かぼちゃ	50g	200g
たまねぎ	10g	40g
炒め油	—	小さじ1/2
スキムミルク	大さじ1/4	大さじ1
ヨーグルト	小さじ1	大さじ1・1/2
マヨネーズ	小さじ1	大さじ1・1/2
こしょう	少々	少々
アーモンドスライス	ひとつまみ	適量

- ① アーモンドスライスフライパンで乾煎りしておく。
- ② かぼちゃを茹でる。
- ③ たまねぎは薄切りにして炒める。
- ④ 熱いうちにかぼちゃを荒く潰し、たまねぎと調味料を和える。
- ⑤ 皿に盛り、アーモンドを散らす。

エネルギー:105kcal たんぱく質:1.8g
脂質:5.5g 塩分:0.1g

副々菜 なすの中華風おひたし

	1人分	4人分
なす	30g	120g
赤パプリカ	10g	40g
黄パプリカ	10g	40g
にんにくチューブ	少々	小さじ1/2
豆板醤	少々	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
酢	小さじ1/3	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/3	大さじ1/2
だし汁(中華)	大さじ1	大さじ4

- ① なすはへたを落とし、皮目に裂きやすいよう切れ目を入れ、ラップをしてレンジにかける。パプリカは短冊切りにしてラップをしてレンジにかける。(焼いてもよい)
- ② なすの荒熱がとれたら4等分に裂き、食べやすい長さに切る。
- ③ 調味料を合わせた中に浸し、盛り付ける。

エネルギー:23kcal たんぱく質:1.1g
脂質:0.1g 塩分:0.8g

汁物 じゃがいもスープ

	1人分	4人分
じゃがいも	30g	120g
さやいんげん	1本(10g)	4本(40g)
にんじん	10g	40g
コンソメ	1/2個	1個半
水	150ml	600ml
酒	小さじ1弱	大さじ1
塩こしょう	少々	少々

- ① じゃがいもはせん切りにし、さっと水洗いして水気を切る。にんじんもせん切りにする。
- ② いんげんは斜め切りにし、固めにゆでておく。
- ③ 鍋にコンソメと水を入れて煮立たせ、じゃがいも、にんじん、酒を加える。
- ④ できあがる直前に、いんげんを加え、塩こしょうで味を整える。

エネルギー:34kcal たんぱく質:0.9g
脂質:0.1g 塩分:1.1g

(全体の栄養価)

エネルギー:614kcal たんぱく質:23g
脂質:18.9g 塩分:2.8g