



# 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 つくね2種

	1人分	4人分
豚ひき肉	50g	200g
たまねぎ	15g	60g
生姜	2g	8g
小ねぎ	2g	8g
ごぼう	10g	40g
卵	10g	40g
片栗粉	5g	20g
塩	少々	適量
こしょう	少々	適量
濃口しょうゆ	2g	小さじ1・1/2
A みりん	1g	小さじ1
砂糖	1g	小さじ1
酒	20g	80g
ごま	1つまみ	適量
スライスチーズ	1/4枚	1枚
しそ	1g	4g
サラダ菜 (ワス可)	15g	60g

- ① たまねぎ・生姜はみじん切りに、小ねぎは小口切りに、ごぼうはさがきにする。
- ② ①とひき肉、卵、片栗粉、塩こしょうを加え、粘りが出るまで混ぜ合わせる。(1人2個)
- ③ 形を整えフライパンで両面焼く。
- ④ Aをフライパンに注ぎ水気がなくなるまで加熱する。
- ⑤ 火を止め、つくねの半分にチーズを乗せて蓋をし、軽く溶けるまで蒸らす。
- ⑥ つくねを2種類皿に盛り、通常につくねにはゴマを、チーズのつくねにはしその千切りを乗せる。
- ⑦ サラダ菜を添える。

**エネルギー:221kcal たんぱく質:12.9g**  
**脂質:11.5g 塩分:0.9g**

## 副菜 ひじきサラダ

	1人分	4人分
乾燥ひじき	1g	4g
水煮大豆	10g	40g
きゅうり	15g	60g
にんじん	10g	40g
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ2
B 酢	少々	小さじ1
濃口しょうゆ	少々	小さじ1

- ① ひじきは水に戻し、きゅうり・にんじんは千切りにする。水煮大豆は軽く洗っておく。
- ② ひじきとにんじんを茹で、荒熱がとれたら、残りの材料とBとをあわせる。
- ③ 皿にサラダを盛る。

**エネルギー:69kcal たんぱく質:2.1g**  
**脂質:5.5g 塩分:0.4g**

副々菜 夏野菜のなめたけ和え

	1人分	4人分
トマト	20g	80g
おくら	15g	60g
なす	15g	60g
なめたけ	大さじ1/2	大さじ2



- ① オクラは板ずりしてゆで、斜めに3等分にする。
- ② トマトは一口大に切る。
- ③ なすは薄く輪切りにし、グリルなどでしんなり焦げ目がつくまで焼く。(油をひかないフライパンでも可)
- ④ 全ての材料を和えて器に盛る。

エネルギー:28kcal たんぱく質:1.1g  
脂質:0.1g 塩分:0.4g

汁物 卵豆腐のお吸い物

	1人分	4人分
卵豆腐	15g	60g
花麩	2個	8個
貝割菜	5g	20g
だし汁	150ml	600ml
薄口しょうゆ	少々	大さじ1/2
塩	少々	小さじ1/4

- ① 卵豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁を火にかけ、卵豆腐、花麩を煮て薄口しょうゆ、塩で味を整える。
- ③ 火を止める直前に貝割菜を加え、豆腐を崩さないように椀に彩りよく盛る。

エネルギー:25kcal たんぱく質:2.3g  
脂質:0.9g 塩分:1.3g

エネルギー:592kcal たんぱく質:22.7g  
脂質:18.6g 塩分:3.0g  
緑黄色野菜:54g 淡色野菜・きのこ類:80g