



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 カルシウム:4mg 塩分:0g

主菜 鶏の甘酢あんかけ

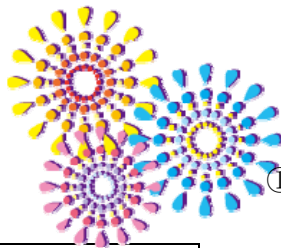
	1人分	4人分
鶏もも肉(皮なし)	60g	240g
たまねぎ	10g	40g
ピーマン	10g	40g
にんじん	15g	60g
かたくり粉	適量	適量
サラダ油	小さじ1	大さじ1
濃口しょうゆ	4g	大さじ1・1/2
A 酢	5g	大さじ2弱
砂糖	5g	大さじ2
中華だし汁 (だしの素)	1/4カップ (少々)	1カップ (小さじ1/2)
かたくり粉	適量	適量
水	適量	適量
レタス	15g	60g

- ① 鶏もも肉は一口大に切って軽く塩こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにしてゆでる。
- ③ 鶏肉を揚げ、皿にとりだす。
- ④ Aを火にかけ、ゆでた野菜と合わせて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 皿にレタスをしいた上に③を盛り、野菜あんをかける。

エネルギー:174kcal たんぱく質:12.9g

脂質:6.4g カルシウム:17mg 塩分:1.3g

副菜 かぼちゃサラダ



	1人分	4人分
かぼちゃ	40g	160g
たまねぎ	15g	60g
しめじ	10g	40g
バター	1g	4g
塩こしょう	少々	少々
牛乳	小さじ1/2	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1弱	大さじ1

- ① かぼちゃはレンジで加熱するか茹でて火を通して皮をはがし、つぶす。
- ② たまねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。
- ③ たまねぎとしめじはバターでしんなりするまで炒める。
- ④ ①と③を混ぜ込み牛乳とマヨネーズで和え、塩こしょうで味を調える。

エネルギー:78kcal たんぱく質:1.2g

脂質:3.8g カルシウム:16mg 塩分:0.5g

副々菜 トマトのごまおかか和え

	1人分	4人分
トマト	30g	120g
おくら	25g	100g
きゅうり	15g	60g
青しそ	2g	8g
酢	小さじ1/2	大さじ2/3
砂糖	小さじ1/2	大さじ2/3
B 濃口しょうゆ	小さじ1/2	大さじ2/3
すりごま	小さじ1/2	大さじ2/3
かつおぶし	少々	2g

- 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、きゅうりは1cm角に切る。
- ③ 青しそはみじん切りにする。
- ④ Bと野菜をあえて器に盛る。



エネルギー:36kcal たんぱく質:1.9g
脂質:0.9g カルシウム:55mg 塩分:0.4g



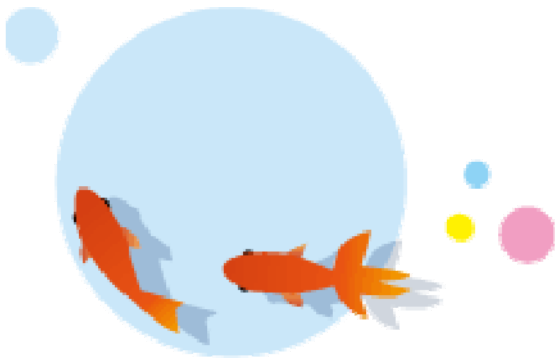
汁物 にら玉スープ

	1人分	4人分
にら	15g	60g
卵	10g	40g
もやし	20g	80g
中華だし汁 (だしの素)	150ml (小さじ1/3~1/2)	600ml (小さじ1強~2)
薄口しょうゆ	少々	大さじ1/2
こしょう	少々	少々

- ① にらは4cm程の幅で切り、もやしは根をとっておく。
- ② 中華だしを火にかけて、煮立ったらにら、もやしを煮る。
- ③ 最後に卵をまわし入れ、しょうゆ、こしょうで味をととのえる。

エネルギー:28kcal たんぱく質:3.2g
脂質:1.1g カルシウム:20mg 塩分:0.8g

中華だしについて
市販の中華だしの素は濃さをみて濃すぎるようなら量を減らしてかまいません。
ただし、規定量以上は使用しないでください。



エネルギー:565kcal たんぱく質:23.5g
脂質:12.8g カルシウム:112mg 塩分:3g
緑黄色野菜:138g 淡色野菜・きのこ類:85g