

# 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 魚の吹き寄せあん

|         | 1人分    | 4人分       |
|---------|--------|-----------|
| 魚(白身等)  | 1切60g  | 4切240g    |
| 塩こしょう   | 少々     | 少々        |
| 小麦粉     | 適量     | 大さじ2      |
| 青のり     | 少量     | 小さじ1      |
| 水       | 10ml   | 40ml      |
| 油       | 適量     | 大さじ2~3    |
| 長ネギ(白髪) | 3g     | 12g       |
| 【あんかけ】  |        |           |
| まいたけ    | 10g    | 40g       |
| にんじん    | 10g    | 40g       |
| 銀杏(水煮)  | 2粒     | 8粒        |
| みつば     | 2g     | 8g        |
| だし汁     | 40ml   | 160ml     |
| 醤油      | 小さじ1/2 | 小さじ2      |
| みりん     | 小さじ1/4 | 小さじ1      |
| 片栗粉     | 適量     | 適量(小さじ1半) |

- ① 魚に塩こしょうを軽く振っておく。
- ② 小麦粉、青のり、水を混ぜておき、魚にからめて、多めの油を熱したフライパンで焼く。
- ③ まいたけ、にんじんを1cm程度の大きさに揃えて薄切りにする。
- ④ だし汁でまいたけ、にんじんを煮て、火が通ったら銀杏を加えて一煮する。水溶性片栗粉でとろみをつけ、刻んだみつばを加える。
- ⑤ 皿に魚を盛りつけ、あんをかけた上に白髪ネギを添える。

エネルギー:157kcal たんぱく質:13.2g  
脂質:1.7g 塩分:0.8g

銀杏はコーン等に置き換えると子どもにも食べやすくなります。  
にんじんは紅葉の型で抜くと、より秋らしくなりますね♪

## 副菜 さつまいものデリ風サラダ

|              | 1人分    | 4人分    |
|--------------|--------|--------|
| さつまいも        | 50g    | 200g   |
| ベーコン         | 4g     | 1枚     |
| ミックスビーンズ(水煮) | 15g    | 60g    |
| マヨネーズ        | 小さじ1   | 大さじ1   |
| 粒マスタード       | 小さじ1   | 大さじ1   |
| はちみつ         | 小さじ1/2 | 大さじ2/3 |
| リーフレタス       | 1/2枚   | 2枚     |

- ① さつまいもをさいころ状に切り、茹でて荒熱をとっておく。
- ② ベーコンは刻んで弱火で炒めておく。
- ③ ボウルにマヨネーズ、マスタード、はちみつを合わせ、さつまいもとベーコン、ミックスビーンズを和える。
- ④ リーフレタスを小鉢に添えて②を盛る。

エネルギー:157kcal たんぱく質:3.6g  
脂質:6.7g 塩分:0.4g



## 副々菜 豆苗ともやしのごま酢あえ

|         | 1人分    | 4人分    |
|---------|--------|--------|
| 豆苗      | 30g    | 120g   |
| もやし     | 30g    | 120g   |
| 酢       | 大さじ1/2 | 大さじ2   |
| しょうゆ    | 大さじ1/4 | 大さじ1   |
| 砂糖      | 小さじ1   | 大さじ1   |
| おろししょうが | 少々     | 小さじ1/2 |
| すりごま    | 小さじ1/2 | 小さじ2   |

安くて、切る手間も少ないので、忙しい時にオススメ！  
豆苗は歯ごたえがあるので、茹で加減はお好みで調節してください。

- ① 豆苗は軽く茹でて4cm程度の長さに切る。もやしは茹でて、ボウルで豆苗と和えておく。
- ② 合わせた調味料と①を別々に冷蔵庫に入れておき、食べる直前に和える。

**エネルギー:28kcal たんぱく質:1.8g  
脂質:0.7g 塩分:0.5g**

## 汁物 押し麦とわかめのスープ

|        | 1人分        | 4人分        |
|--------|------------|------------|
| 押し麦    | 5g         | 20g        |
| 塩蔵わかめ  | 13g(戻し20g) | 50g(戻し80g) |
| ごぼう    | 10g        | 40g        |
| たまねぎ   | 10g        | 40g        |
| ごま油    | 小さじ1/2     | 小さじ2       |
| だし     | 130ml      | 520ml      |
| 塩      | 少量         | 小さじ1/4     |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/4     | 小さじ1       |
| こしょう   | 少々         | 少々         |

押し麦とわかめの相性がよく、ごま油が香ってボリューム感のある「食べるスープ」です。

- ① だしで押し麦を10分程度煮ておく。
- ② わかめはしっかりと塩抜きし、一口大に切る。
- ③ ごぼうは短めのさがきに、たまねぎは薄切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、ごぼう、たまねぎを炒めて、たまねぎが透き通ってきたらだしと押し麦を加える。
- ⑤ 火が通ったらわかめを加えて加熱し、調味料を加えて味を調える。
- ⑥ 椀に盛り、吸い口に好みでこしょうを添える。

**エネルギー:55kcal たんぱく質:12.4g  
脂質:15.9g 塩分:1.0g**



**合計  
エネルギー:628kcal たんぱく質:24.0g  
脂質:17.9g 食物繊維:1.2g 塩分:2.7g**