

生活習慣病の予防のための献立

主食：ごはん

	1人分	4人分
精白米	70g	280g
押し麦	10g	40g

エネルギー：283kcal

たんぱく質：4.9g

脂質：0.7g

塩分：0g

主菜：さつま揚げ

	1人分	4人分
青魚すり身	60g	240g
根深ねぎ	5g	20g
人参	5g	20g
ごぼう	5g	20g
調味液		
生姜(搾り汁)	1g	小さじ1弱
片栗粉	小さじ2/3	小さじ1弱
砂糖	小さじ1/3	小さじ1と1/3
濃口醤油	小さじ1	小さじ4
卵	5g	20g
揚げ油	適量	適量
付)リーフレタス	30g(1~2枚)	120g

① ねぎ、人参、ごぼうをみじん切りにする。

ごぼうは水にさらしておく。

② ①と青魚すり身、調味液を混ぜ合わせ、1人3個ずつになるように丸く小判型に成型する。

③ 170℃の油できつね色に揚げる。

④ 皿に盛り、リーフレタスを添える。

エネルギー：149kcal

たんぱく質：13.4g

脂質：7.6g

塩分：1.1g

副菜：茄子のおろし煮

	1人分	4人分
なす	60g	240g
油	小さじ1強	小さじ1
大根	40g	160g
だし汁	30cc	120cc
薄口醤油	小さじ1/2	小さじ2
みりん	小さじ2/3	小さじ1

① なすのヘタを取り、縦に4等分に切り、長さを4cmに切って水にさらす。

② 水気をよく切り、油でしんなりするまで焼く。

③ 大根はおろしておく。

④ ②を調味しだし汁で煮て、大根おろしを加える。
(盛り付け用に少量大根おろしを残しておく)

⑤ 一煮立ちしたら器に盛り付け、残しておいた大根おろしを盛りつける。

エネルギー：58kcal

たんぱく質：0.7g

脂質：3.1g

塩分：0.5g

副々菜：レンコンのマヨサラダ

	1人分	4人分
レンコン	40g	160g
水菜	10g	40g
ツナ	5g	20g
調味液		
マヨネーズ	小さじ1と2/3	大さじ2
プレーン ヨーグルト	小さじ1弱	大さじ1強
塩	軽くひとつまみ	ひとつまみ
こしょう	少々	少々

- ① レンコンは皮をむき、いちょう切りにして、さつと茹で、ザルに上げ水気を切る。
- ② 水菜は、長さ4cmに切る。
- ③ 調味液をボールで合わせたら①と②と油分をきったツナを和えて完成。

エネルギー：85kcal
たんぱく質：2.1g
脂質：5.7g
塩分：0.3g

汁物：豆腐とえのきのすまし汁

	1人分	4人分
絹ごし豆腐	20g	80g
えのき	10g	40g
小ねぎ	1g	4g
だし汁	150cc	600cc
塩	ひとつまみ	3つまみ
酒	小さじ2/3	小さじ2と1/3
薄口醤油	小さじ2/3	大さじ1

- ① 豆腐は2cm角に切る。
- ② えのきは3等分に切り分けておく。
- ③ 小ねぎを小口に切る。
- ④ だし汁は火にかけ、豆腐とえのきを入れる。
- ⑤ 火が通ったら薄口しょうゆ、塩、酒で味を整える。
- ⑥ 小ねぎを加えて完成。

エネルギー：16kcal
たんぱく質：1.3g
脂質：0.8g
塩分：1.0g

(全体の栄養価)

エネルギー：591kcal
たんぱく質：22.4g
脂質：17.9g
塩分：2.9g

