



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	60g	240g
押し麦	10g	40g

エネルギー: 248kcal たんぱく質: 4.3g
脂質: 0.7g 塩分: 0g

主菜: 鶏のきのこあんかけ

	1人分	4人分
鶏肉(胸肉)	60g	240g
日本酒	大さじ 1/2	大さじ 2
サラダ油	小さじ 1/2	小さじ 2
たまねぎ	20g	80g
えのきたけ	10g	40g
しめじ	10g	40g
こねぎ	0.5g	2g
だし汁	50 cc	200 cc
濃口しょうゆ	小さじ 1	大さじ 1 と 1/3
みりん	小さじ 1	大さじ 1 と 1/3
片栗粉	小さじ 2/3	小さじ 1 と 2/3
付)キャベツ	40g	160g
水菜	3g	12g
トマト	15g	60g
ドレッシング		
ヨーグルト	大さじ 1	大さじ 4
オリーブ油	小さじ 1	小さじ 4
酢	小さじ 1	小さじ 4
砂糖	小さじ 2/3	大さじ 1 弱
塩	少々	小さじ 1/3
こしょう	少々	小さじ 1/8

- ① 鶏肉の表面にフォークで穴をあけ、日本酒をふりかける。
- ② フライパンで鶏肉を皮から中火で焼き、表面に焦げ目がついたら裏返し、ふたをして弱火で中まで火を通す。
- ③ たまねぎはスライス、えのき・しめじは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋でだし汁・濃口しょうゆ・みりんと③を火にかけ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 鶏肉に④をかけ、小口切りにしたねぎを散らす。
- ⑥ キャベツは千切り、水菜は3cm 幅に切り、トマトは1cmの角切りにします。
- ⑦ 付け合せのドレッシングは材料をすべて混ぜ合わせます。

エネルギー: 240kcal たんぱく質: 14.2g
脂質: 13.6g 塩分: 1.3g



副菜: さつまいものレモン煮

	1人分	4人分
さつまいも	50g	200g
砂糖	小さじ 1 と 2/3	大さじ 2 と 2/3
レモン	一切れ(輪切り)	四切れ(輪切り)
水	適量	適量

- ① さつまいもを 1.5cm の輪切りにしてアクぬきをする。
- ② 鍋に水切りしたさつまいもを並べかぶるくらいの水を入れる。
- ③ 砂糖、レモンを火が通るまで中火で煮る。

エネルギー: 89kcal たんぱく質: 0.7g
脂質: 0.1g 塩分: 0g

副々菜: こんにゃくと青菜のごま和え

	1人分	4人分
糸こんにゃく	30g	120g
小松菜	30g	120g
にんじん	3g	12g
砂糖	小さじ 1/3	小さじ 1 と 1/3
濃口しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ 2
すりごま(白)	少々	大さじ 1/2

- ① 小松菜は5cm 幅のざく切りにし、にんじんは5cm 幅の千切りにする。糸こんにゃくは茹でて5cm 幅に切る。
- ② ①の水気を切っておく。
- ③ 小松菜・にんじん・こんにゃくを合わせ砂糖・しょうゆ・すりごまで和える。

エネルギー: 16kcal たんぱく質: 0.9g
脂質: 0.3g 塩分: 0.4g

汁物: 豆腐のすまし汁

	1人分	4人分
絹ごし豆腐	20g	80g
乾燥わかめ	0.5	2g
小ねぎ	2g	8g
だし汁	150 cc	600 cc
食塩	少々	少々
酒	小さじ 3/5	小さじ 2
薄口しょうゆ	小さじ 2/3	小さじ 2 と 2/3

- ① 豆腐は小さめのサイコロ状に切る。
- ② 乾燥わかめは水に戻す。
- ③ 小ねぎを小口切りにする。
- ④ だし汁は火にかけ、豆腐を入れ火が通ったら、しょうゆ・塩・酒で味を整える。
- ⑤ ワカメと小ねぎを加える。

エネルギー: 17kcal たんぱく質: 1.3g
脂質: 0.6g 塩分: 1.1g



(全体の栄養価)

エネルギー: **610kcal**
たんぱく質: **21.4g** 脂質: **15.3g**
塩分: **2.8g**