

★生活習慣病予防のための調理★

☆主食☆

きのこたっぷりまぜご飯



エネルギー	303kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	2.4g
塩分	1.0g

材料)	1人分	4人分
精白米	70g	280g
えのきたけ	7g	28g
しめじ	7g	28g
まいたけ	7g	28g
油揚げ	5g	20g
かつお・昆布だし	90g(cc)	360g
こいくちしょうゆ	小1	大1強
みりん	小1と1/2	大2
酒	小1と1/2	大2
みつば	2g	8g

○作り方○

- ① 米を洗ってざるにあげておく。
- ② きのこ類は石づきを取って、食べやすい大きさに切っておく。油揚げは、小さめの短冊切りにする。
- ③ 炊飯器に①と②と調味料(A)を入れて、炊飯して出来上がりです。
- ④ 炊き上がったら、みつばをちらす。

(材料)	1人分	4人分
鶏もも肉	60g	240g
酒	小1強	大1と1/2
マヨネーズ	小2と1/2	大3強
濃口醤油	少量	小2/5
青のり	小1/4	小1
唐辛子	1~2 振り	4~8 振り
サラダ菜	4g	16g
ミニトマト	20g	80g

☆主菜☆

鶏もも肉のマヨ焼き



エネルギー	154kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	9.9g
塩分	0.4g

○作り方○

- ① 鶏もも肉は酒をからめる。
- ② 調味料(B)を混ぜ合わせる。
- ③ 鶏もも肉の片面に調味料(A)をぬり、クッキングシートに乗せオーブンで220℃、12分で焼く。
- ④ お皿に、サラダ菜を先にしいて肉を盛り付け、ミニトマトを添える。

☆副菜☆

千んげん菜のさっぱりねぎだれ



エネルギー	21kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
塩分	0.4g

○作り方○

- ① 千んげん菜は3cm幅に切り、ゆでたら水にさらして水を切る。にんじんは3cm幅の短冊切りにし、ゆでておく。
- ② ねぎをみじん切りにし、調味料(C)と合わせる。
- ③ ①を皿に盛りつけ、②をかける。

(材料)	1人分	4人分
千んげん菜	45g	180g
にんじん	15g	60g
長ネギ	4g	16g
ゆずごしょう	少量	小2/3
酢	小1と1/2	大2
砂糖	小2/3	小2と2/3

☆副々菜☆

さつまいもの白和え



エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.5g
塩分	0.4g

○作り方○

- ① さつまいもは3cm、1cm角の拍子切りにして固めにゆで、竹串がスッと刺さるようになったら、ホールに取り出し、砂糖(全体の1/3)を入れる。
- ② 豆腐は粗くほぐし、ふきんで絞って水気を切る。
- ③ 豆腐と(D)を加え、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
さつまいもとぎんなんを和え、器に盛る。

(材料)	1人分	4人分
さつまいも	30g	120g
木綿豆腐	35g	140g
ぎんなん	2g	8g
(甘栗・枝豆などでも可)		
D 白ごま	小1/2	小2
砂糖	小1と1/3	大2
濃口醤油	小1/4	小1
味噌	小1/2	大2/3

☆汁物☆

具だくさん味噌汁



エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.4g
塩分	0.7g

○作り方○

- ① さといもは輪切りか半月切り、にんじんと大根はいちょう切り、ごぼうはささがきにし、こんにゃくは3cm、1cm角の短冊に切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ①(ねぎ以外)とだし汁を鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 火を止めて味噌をいれ、最後にねぎを加える。

1食分(1人分)

エネルギー	621kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	15.2g
塩分	2.9g
野菜重量	(緑黄色野菜 101g 淡色野菜 25g

