

生活習慣病予防のための調理

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 塩分:0g

主菜 蓮根ハンバーグ

	1人分	4人分
鶏ひき肉	60g	240g
れんこん	30g	120g
人参	10g	40g
深ネギ	10g	40g
おろししょうが	少々	10g
A 酒	小さじ1/4	小さじ1
醤油	小さじ1/4	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2	小さじ2
サラダ油	小さじ1弱	大きじ1
砂糖	小さじ1弱	大きじ1
B 醤油	小さじ1弱	大きじ1
水	小さじ2弱	大きじ2
【付け合せ】		
ブロッコリー	30g	120g
かぼちゃ	20g	80g

- 蓮根は半分をみじん切り、半分をすりおろしにする。人参、ネギもみじん切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉、蓮根、人参、ネギを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を小判型に丸めて両面こんがり焼き、弱火にして3～4分ほど焼き、中までしっかりと火を通す。
- Bの調味料をあわせ、③のフライパンに入れ煮からめる。
- ブロッコリーは小房に切り茹でる。かぼちゃは薄切りにしてフライパンで焼き、添える。

エネルギー:166kcal たんぱく質:15.1g

脂質:5.2g 塩分:0.8g

副菜 大根きんぴら

	1人分	4人分
大根	50g	200g
人参	20g	80g
大根葉または小松菜	10g	40g
砂糖	小さじ1	大きじ1・1/3
醤油	小さじ1弱	大きじ1
ごま油	小さじ1	大きじ1・1/3
一味唐辛子	少々	少々

- 大根、人参は5mmほどの太さに千切りする。大根葉は茹でてみじん切りしておく。
- フライパンにごま油を熱して、中火で大根、人参を炒め、しんなりしてきたら、砂糖、醤油を加えてからめるように炒める。
- 器に盛り、大根葉（または小松菜）をちらし、一味唐辛子を振る。

エネルギー:72kcal たんぱく質:1.7g

脂質:4.1g 塩分:0.8g

副々菜 白菜とりんごのサラダ

	1人分	4人分
白菜	60g	240g
りんご	1/8個	1/2個
カットワカメ	0.1g	0.4g
酢	小さじ1	大さじ1・1/3
オリーブ油	小さじ1/2	小さじ2
塩こしょう	少々	少々

- ① 白菜は葉と軸に分け、軸は縦に千切り、残りも千切りにしてさっとゆがく。
- ② りんごは皮付きのまま薄切りにし、ワカメは水で戻す。
- ③ ①、②を混ぜて調味料を合わせて合える。

**エネルギー:39kcal たんぱく質:0.5g
脂質:2.1g 塩分:0.3g**

汁物 かぶのポタージュ

	1人分	4人分
かぶ	70g	280g
かぶ葉	10g	40g
水	50cc	200cc
コンソメ	1/4個	1個
バター	5g	20g
牛乳	75cc	300cc
塩こしょう	少々	少々

- ① かぶは皮をむき、くし切りにして水を入れ中火にかける。
- ② かぶの葉は下湯でしてみじん切りにしておく。
- ③ かぶに火が通ったら、お玉で粗くつぶし、(ミキサーがある場合は粗熱を取ってからミキサーにかける)
- ④ 再度火にかけコンソメ、バター、牛乳を入れ、塩コショウで味を調える。
- ⑤ ④を器に盛り付け、みじん切りしたかぶの葉を散らす。

**エネルギー:104kcal たんぱく質:3.8g
脂質:7.0g 塩分:0.9g**



**(全体の栄養価)
エネルギー:630kcal たんぱく質:25.4g
脂質:18.3g 塩分:2.8g**