



# 生活習慣病予防のための食事



## 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 鶏肉のマーマレード焼き

	1人分	4人分
鶏もも肉(皮なし)	70g	280g
濃口醤油	小さじ1強	大さじ1・1/2
マーマレードジャム	小さじ1	大さじ1・1/3
サラダ油	小さじ1	大さじ1・1/3
サニーレタス	1枚	4枚
かぼちゃ	30g	120g
サラダ油	小さじ1弱	大さじ1
塩	少々	ひとつまみ

- ① 鶏肉の厚い部分を削ぐように開き、厚みが均一になるようにし、数箇所フォークでさしておく。
- ② 濃口醤油、マーマレードジャムを混ぜ合わせ、①の鶏肉を30分ほど漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を両面中火で焦げ付かないように焼く。
- ④ 肉を漬けた液に30ccの水を加えて、少しとろみがつくまで煮つめて、肉の上にかける。
- ⑤ かぼちゃは種を取り、5mm厚さにスライスする。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を焼き、塩で味付けをする。
- ⑦ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。

エネルギー:193kcal たんぱく質:14.4g  
脂質:9.8g 塩分:1.1g

## 副菜 ジャーマンポテト風

	1人分	4人分
ジャガイモ	50g	200g
玉ねぎ	20g	80g
しめじ	10g	40g
サラダ油	小さじ1	大さじ1・1/3
にんにく	1g	1かけら
顆粒コンソメ	少々	小さじ1弱
コショウ	少々	少々
粒マスタード	小さじ1/2	小さじ2
乾燥パセリ	適量	適量

- ① ジャガイモは一口大の大きさの乱切りにして、熱湯で硬めに茹でる。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、しめじは子房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、たまねぎ、しめじに軽く火が通ったら、水切りした①を入れてさらに炒める。
- ④ 顆粒コンソメ、コショウで味を調える。火を止めてから、粒マスタードを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、乾燥パセリを上からちらす。

エネルギー:95kcal たんぱく質:1.6g  
脂質:4.7g 塩分:0.6g

副々菜 大根と水菜のサラダ

	1人分	4人分
大根	40g	160g
人参	10g	40g
水菜	5g	20g
ポン酢	小さじ1弱	小さじ1強
砂糖	1g	小さじ1強
すりゴマ	1g	小さじ1強

- ① 大根、にんじんはピーラーで薄くスライスし、冷水に放つ。
- ② 水菜は5cm長さに切る。
- ③ ポン酢、砂糖、すりゴマを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 大根、人参、水菜の水気を取り、混ぜ合わせて器に盛り付ける。
- ⑤ ドレッシングを上からかける。

**エネルギー:24kcal たんぱく質:0.9g  
脂質:0.6g 塩分:0.6g**

汁物 コンソメスープ

	1人分	4人分
もやし	20g	80g
カットわかめ	1g	4g
卵	12g	1個
固形コンソメ	少々	1個
水	120cc	500cc
片栗粉	小さじ1/2	小さじ2

- ① 鍋に水を入れ、固形コンソメを入れる。
- ② もやし、カットわかめを入れ、沸騰したら、水溶き片栗粉で薄くとろみをつける。
- ③ 卵を割りほぐし、鍋を混ぜながら円を描くように卵をいれていく。
- ④ 火を止め、鍋にふたをして、1分ほどおく。

**エネルギー:32kcal たんぱく質:2.3g  
脂質:1.6g 塩分:0.7g**



**(全体の栄養価)  
エネルギー:593kcal たんぱく質:23.5g  
脂質:17.3g 塩分:3.0g**