



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	65g	260g

エネルギー:231kcal たんぱく質:6.0g
脂質:0.6g 塩分:0g

主菜・汁物 ごろごろ野菜のポトフ カレー風味



	1人分	4人分
鶏手羽元	2本	8本
カレー粉	大さじ1/4	大さじ1
じゃがいも	30g	120g
にんじん	20g	80g
キャベツ	40g	160g
ブロッコリー	20g	80g
油	小さじ1	大さじ1
水	150ml	600ml
コンソメ	1/2個	2個
塩こしょう	少々	2~3振り

野菜は大きく切って、煮崩れないように煮込むと盛り付けたときにキレイに見えます。

- 【下準備】
- ① 鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れておき、カレー粉をよくもみこんでおく。
 - ② じゃがいも、にんじんは1人1~2切ずつになるように大きめの乱切りにする。キャベツは芯を残して等分のくし切りにする。
 - ③ ブロッコリーは小房に切って固めに茹でておく。
- 【作り方】
- ④ 油を熱した鍋で鶏肉の表面を焼く。
 - ⑤ じゃがいも、にんじん、キャベツ、水、コンソメを加え、蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火でコトコト煮崩れないように煮込む。
 - ⑥ ブロッコリーを加えて火が通ったら塩こしょうで味を調える。



エネルギー:217kcal たんぱく質:12.4g
脂質:12.1g 塩分:1.9g

副菜 白菜ツナサラダ

	1人分	4人分
白菜	40g	160g
シーチキン	5g	20g
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ2
ぽん酢	小さじ1	大さじ1

白菜の切り方がポイントです！
厚い部分だけをサラダにしても、
変わった食感になり美味しいです。

- ① 白菜の厚い部分を3~4cmの幅に切り、繊維に沿ってせん切りにする。
- ② 白菜の薄い部分は長さ3~4cmのせん切り(5mm幅)にする。
- ③ 全ての材料をボウルに合わせて冷蔵庫でなじませる。



エネルギー:68kcal たんぱく質:1.6g
脂質:5.8g 塩分:0.5g

副々菜 大根と長いものゆかり和え

	1人分	4人分
大根	20g	80g
長いも	20g	80g
ゆかり	小さじ1/4	小さじ1

- ① 大根と長いもをせん切りにする。
- ② ボウルに全ての材料を混ぜ合わせてよくなじませる。

**エネルギー:23kcal たんぱく質:0.6g
脂質:0.1g 塩分:0.2g**

果物 りんごのコンポート

	1人分	4人分
りんご	1/4個	1個
水	50ml	200ml
砂糖	大さじ1/2	大さじ2
レモン汁	少量	小さじ1

- ① りんごの皮を剥いて1/8の大きさに切る。
- ② 鍋にりんごと皮を一緒に入れて、砂糖と水を加えて煮る。煮汁が少ない場合は水を足す。
- ③ 煮汁がピンク色になって、りんごに9割方火が通ったら仕上げにレモン汁を加える。
- ④ 煮汁ごとよく冷やして皿に盛る。

(ミントなどを添えると見栄えがよいです。)



ヨーグルトと合わせておやつにする等
果物・乳製品を上手に取り入れましょう！



**エネルギー:62kcal たんぱく質:0.1g
脂質:0.1g 塩分:0g**



主食・主菜・副菜をそろえて
野菜をたっぷり食べましょう！
果物や乳製品も取り入れましょう

**合計
エネルギー:601kcal たんぱく質:20.7g
脂質:18.7g 食物繊維:5.7g 塩分:2.6g**