

生活習慣病を予防するために ～おいしく・楽しく・バランスのよい食事～



主食		こまつなたっぴいご飯	
材料	1人分	4人分	
精白米	65g	260g	
こまつな	20g	80g	
ちりめんじゃこ	大さじ1/2	大さじ2	
コーン缶	10g	40g	
しょうゆ	少々	小さじ1	
ごま油	少々	小さじ2	

【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② こまつなを洗い、茎と葉に分けて荒みじんにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、こまつなを入れ炒める。
- ④ こまつながしんなりしてきたら、ちりめんじゃことコーンを加えて炒め、仕上げにしょうゆで調味する。
- ⑤ ④と炊きあがったご飯を混ぜ合わせる。

エネルギー: 256kcal 塩分: 0.3g
たんぱく質: 5.3g
脂質: 1.7g



フライパン一つで、主菜と副菜を一度に調理！
洗い物も少なくてすみます



主菜・副菜		白身魚と野菜の蒸しやき	
材料	1人分	4人分	
白身魚	60g	240g	
塩	少々	少々	
酒	大さじ1	大さじ4	
たまねぎ	40g	160g	
もやし	40g	160g	
しめじ	15g	60g	
人参	10g	40g	
オクラ	2本	8本	
ポン酢	小さじ1	小さじ4	
パセリ・ラー油	適宜	適宜	

【作り方】

- ① 白身魚に塩をふり2、3分おいてから、表面の水分をペーパーでふき取る。
- ② たまねぎは薄切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ③ もやしは洗っておく。オクラはヘタとガクを除き、塩もみして、斜め半分切る。
- ④ 人参は表面を良く洗い、ピーラーで細長く薄切りする。
- ⑤ フライパンにたまねぎ、もやし、しめじ、魚、人参、オクラの順で重ね、最後に酒を全体にふって蓋をし、火にかけて蒸し焼きにする。（沸騰してから約5～6分）
- ⑥ 器に盛りつけ、ポン酢をかける
※ パセリ、ラー油はお好みで。

かんたんアレンジ！

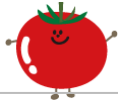
白身魚 → 鶏肉、豚しゃぶしゃぶ肉、卵
野菜 → キャベツ、水菜、白菜、大根
椎茸、えのき
味付けに変化 → レモン汁、大根おろし、
おろししょうが、トマトソース



エネルギー: 186kcal 塩分: 0.9g
たんぱく質: 14.5g
脂質: 9.0g

汁物 トマトの和風かき玉スープ		
材料	1人分	4人分
トマト	30g	120g
卵	15g	1個
ねぎ	3g	12g
だし汁	120cc	480cc
塩	1g	小さじ1弱
水溶性片栗粉	少々	小さじ1

エネルギー: 29kcal 塩分: 1.1g
たんぱく質: 5.3g
脂質: 1.6g



【作り方】

- ① こんぶを30分以上つけておく。火をつけ、沸騰直前にこんぶを取り出し、沸騰したところにかつお節を入れて火を止める。こしてだし汁をとる。
- ② トマトはくし型に、ねぎは小口に切る。
- ③ 鍋に①のだし汁を入れて火にかけ、塩で調味する。
- ④ ③が沸騰したらトマトを入れ、水溶性片栗粉を加えて溶き卵を流し入れる。最後にねぎを加え、火を止める。

デザート フルーツヨーグルト		
材料	1人分	4人分
ヨーグルト	50g	200g
みかん缶	20g	80g
バナナ	30g	120g
レーズン	5g	20g

エネルギー: 85kcal 塩分: 0.1g
たんぱく質: 2.4g
脂質: 1.6g



【作り方】

- ① みかん缶はシロップを切っておく。バナナは皮をむいて輪切りにする。レーズンはお湯で戻す。
- ② ①とヨーグルトを混ぜる。

合計
エネルギー: 556kcal たんぱく質: 24.3g
脂質: 13.9g (エネルギー比: 22.5%) 塩分: 2.4g

食中毒を予防しよう! ~ていねいな手洗いから~

手には目に見えない細菌がいっぱいです。調理をする前には必ず手を洗いましょう。

- ① 指輪や時計ははずす。
- ② せっけんを泡立てて、20秒以上もみ洗いする。
汚れの残りやすい「指の付け根、親指、指先爪の間」は特に注意!!
- ③ 流水で十分にすすぎ、乾いた清潔なタオルでふく。



調理中や食事のときも、こんなときには必ず手を洗いましょう!

- 肉、魚、卵にさわったあと
- 肌や髪にさわったとき
- 生野菜や果物をさわる前
- 配膳する前
- トイレに行ったあと
- 食事の前 など