



生活習慣病予防のために

～青魚を食べよう 秋の一汁二菜～



主食	さつまいもごはん	
材料	1人分	2人分
米	1/2合	1合
さつまいも	30g	60g
酒	2.5g	小さじ1
ごま塩	少々	少々

【作り方】

- ① 米を洗い、ザルにあげて水気をよく切る。炊飯器に入れ、水を少なめに入れて30分程浸水する。
- ② さつまいもは1.5cm角に切り、水にさらす。
- ③ ①に酒を加えて、水加減をし、さつまいもを入れて炊く。
- ④ 茶碗に盛り付け、ごま塩をふる。



主菜	サバの竜田揚げ		
材料	1人分	2人分	
サバ	60g	120g	
A	濃口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	酒	小さじ1	小さじ2
	みりん	小さじ1	小さじ2
	おろし生姜	3g	小さじ1
片栗粉	大さじ1	大さじ2	
サラダ油	適量	適量	
大根	30g	60g	
付け合わせ	リーフレタス	1/2枚	1枚
	ミニトマト (またはラディッシュなど)	2個	4個
	レモン	1/8個	1/4個

【作り方】

- ① サバは1人分2～3切れになるように切り、大きな骨は取っておく。
- ② ①をAの調味料に10分程漬ける。(冷蔵庫へ)
- ③ 大根はすりおろして、軽く水気を切る。付け合わせ野菜を適宜準備する。(レタス食べやすく手でちぎる、ミニトマトはヘタを取って2等分、ラディッシュは薄切り、レモンはくし切り)
- ④ ②のサバを取り出し、キッチンペーパーで表面の水分を軽くふき取る。
- ⑤ ④に片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きにする。(弱火～中火)

旬の青魚を食べよう！

サバのほかにも サンマ、アジ、イワシ など
おいしいお魚がいっぱいあるよ！



副菜

きゅうりとわかめの酢の物 【作り方】

材料	1人分	2人分
きゅうり	50g	1本
わかめ(乾)	0.5g	1g
新生姜(なけば生姜)	5g	1かけ
いりごま(白)	1g	小さじ1
酢	7.5g	大さじ1
砂糖	4.5g	大さじ1
塩	0.3g	少々

- ① きゅうりは薄く輪切りにして、さっと熱湯に通す。水にさらして水気をしっかり絞る。
- ② わかめは水で戻す。
- ③ しょうがは表面をよく洗い、せん切りにする。
- ④ ボウルに酢、砂糖、食塩を合わせ、①、②、③、ごまを入れて和える。

指2本で
つまむくらい



汁物

ニラのかきたま汁 【作り方】

材料	1人分	2人分
ニラ	15g	30g
玉ねぎ	10g	20g
エノキ	10g	20g
昆布・かつおだし	150cc	300cc
薄口しょうゆ	3g	小さじ1
塩	0.5g	ひとつまみ(1g)
片栗粉	少々	小さじ1/2
水	少々	小さじ1
卵	小1/2個	小1個

- ① 昆布を30分以上水に漬けておく。
- ② ①を火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。一度沸騰させたところにかつお節を入れて沈むのを待ち、ザルでこす。
- ③ 玉ねぎは薄切り、ニラ、えのきは3cmくらいの長さに切る。
- ④ ②の出し汁を沸かし、玉ねぎを入れて煮る。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら、ニラとえのきを入れて、薄口しょうゆと塩で調味する。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉を入れて、さっと混ぜ、沸いているところに溶き卵を回し入れて軽く混ぜたら火を止める。



水溶き片栗粉



栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
さつまいもごはん	299	4.9	1.0	68.3	1.3	0.2
サバの竜田揚げ	221	13.5	13.2	14.0	1.1	1.1
きゅうりとわかめの酢の物	34	0.8	0.6	6.7	0.9	0.4
ニラのかきたま汁	55	4.3	2.6	4.1	0.9	1.2
合計	609	23.5	17.4	93.1	4.2	2.9