

# おいしく食べて 生活習慣病予防

## 彩り豊かな さわやか春メニュー

主食	天かす塩昆布おにぎり	
材料	1人分	2人分
ごはん	200g	400g
スナップエンドウ (又は いんげん)	1本(約10g)	2本
塩昆布	3g	6g
天かす	4g	8g
白ごま	1g	小さじ1



### 【作り方】

- ① 米を洗い、炊く。
- ② スナップエンドウは筋をとり、熱湯で茹でる。粗熱がとれたら、ななめ切り（5mm幅）にする。
- ③ 炊いたご飯に、塩昆布・天かす・白ごまを入れてよく混ぜ合わせる。最後に②のスナップエンドウを入れて混ぜ、おにぎりの形にする。

主菜	野菜たっぷりオープンオムレツ	
材料	1人分	2人分
じゃがいも	50g	100g
玉葱	20g	40g
ブロッコリー	20g	40g
むきえび	15g	30g
ツナ(油漬)	12g	1/3缶
塩	少々	ひとつまみ
こしょう	少々	少々
卵	1個半	3個
豆乳	大さじ1	大さじ2
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1	小さじ2
リーフレタス	1/2枚	1枚

### 【作り方】

- ① ジャがいも・玉葱は皮をむいて1cm角に切る、ブロッコリーは小房にして茹でる。
- ② むきえびは1cm角に切る。ツナは油を軽く切る。切った油は使うのでとっておく。
- ③ 卵を大きめのボウルに割入れて溶きほぐし、豆乳を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにツナの油を入れ、①のじゃがいも、玉葱を入れて弱火で加熱する。途中水を小さじ2程加えて、蓋をしてじゃがいもに火を通す。
- ⑤ ④にえび、ツナの具を加えてさらに加熱し、塩・こしょうで味付けをする。炒めた具材を③の卵液と混ぜ合わせる。
- ⑥ ④のフライパンをペーパーで軽くふく。サラダ油を熱して⑤を戻し入れ、卵が固まらないうちに茹でたブロッコリーをのせる。
- ⑦ 蓋をして中火～弱火で3分程加熱する。火を止めて、蓋をしたまま余熱で火を通す。  
※ 加熱時間は2人分の目安です。卵の固まり具合で調整してください。
- ⑧ リーフレタスの上に切り分けた⑦のオムレツを盛り付けし、上にケチャップをかける。

**汁物** レモン風味ジュリアンスープ

材料	1人分	2人分
キャベツ	25g	50g
セロリ	10g	20g
人参	5g	10g
えのき	10g	20g
ベーコン	4g	8g
水	125cc	250cc
ホエイ (ヨーグルト上澄み水)	15cc	大さじ2
コンソメ	2g	4g
レモン汁	小さじ1/2	小さじ1
パセリ	少々	少々

～下準備～

ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせてラップをする。  
冷蔵庫で1時間程水切りする。



- ◆ホエイ→スープに
- ◆水切りヨーグルト→デザートに

【作り方】

① キャベツ、筋を取ったセロリ、人参、ベーコンはせん切りにする。えのきは石づきをとり、半分の長さに切り、ほぐしておく。

「ジュリアン」＝フランス語で「せん切り」のこと

- ② 鍋に分量の水とホエイ、①の具材、コンソメを入れて火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、仕上げにレモン汁を加えて混ぜる。
- ④ 器に盛りつけ後、パセリを散らす。

「酸味プラス」でおいしく減塩！

汁物に酢やレモン汁、ゆずなどの「酸味」を加えると、味のアクセントとなり、塩分控えめでもおいしく食べられます。  
今回、レモン汁のほか、ヨーグルトに含まれるホエイ(乳清)を使用しています。  
ホエイは、ヨーグルトの水切りだけで簡単にとれ、カルシウムやたんぱく質などの栄養素も含まれます。程よい酸味と旨味があり、汁物や煮物にも活用できます。



**デザート** ザクザク食感の濃厚ヨーグルト

材料	1人分	2人分
プレーンヨーグルト	60g	120g
コーンフレーク	5g	10g
冷凍ミックスベリー	5g	10g

【作り方】

水切りしたヨーグルト、コーンフレーク、ベリーを、器に彩りよく盛り付ける。



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal			g	g	
天かす塩昆布おにぎり	352	5.0	2.9	69.8	3.9	0.5
野菜たっぷりオープンオムレツ	218	15.0	11.0	11.4	6.4	1.1
レモン風味ジュリアンスープ	26	1.1	0.8	1.6	1.1	0.7
ザクザク食感の濃厚ヨーグルト	53	2.3	1.7	6.4	0.1	0.2
合計	649	23.4	16.4	89.2	11.5	2.5