

メタボ予防の食事 ①



佐世保市健康づくり課

【材料は2人分、栄養価は1人分】

★ごはん

(熱量 252kcal、蛋白質 3.8g、脂質 0.4g、カルシウム 5mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)	基本の水の量
ごはん 150g×2 (米65g×2)	<ul style="list-style-type: none"> • 米の重量 (g) の1.5倍 • 米の容量 (ml) の1.2倍

★豚肉のゴマみそがらめ

(熱量 210kcal、蛋白質 13.2g、脂質 10.0g、カルシウム 70mg、食塩相当量 1.2g)

材料 (2人分)	作り方	
豚もも肉 (カツ用) 100g	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツは一口大 (2~3センチ角)、人参は短冊、小松菜は2~3センチの長さに切り、茹でて水気を絞る。 ② 豚肉は一口大 (1人当たり5~6個) に切り、おろししょうがと酒につけておく。 ③ Aの調味料を合わせておく。 ④ ビニール袋に片栗粉を入れ、水気をふいた②の豚肉を入れまぶす。フライパンに油を熱して豚肉を焼き、中まで火を通す。 ⑤ 皿にキッチンペーパーをしき、豚肉を取り上げる。 ⑥ キッチンペーパーでフライパンをふき、Aの調味料を入れ沸騰させ火を止める。その中に豚肉を戻し入れ絡め、いりゴマを加える。 ⑦ 皿に野菜をしき、その上に⑥を盛って出来上がり。(調味料も残さずかける) 	
しょうが (すりおろし) 10g		
酒 小さじ1		
ビニール袋		
片栗粉 大さじ1・1/2		
A		みそ 小さじ2
		砂糖 小さじ2
		酒 小さじ2
		水 小さじ2
		しょうゆ 小さじ1
油 大さじ1		
いりゴマ 小さじ1		
キャベツ 100g		
人参 20g		
小松菜 20g		



●食材の選び方を意識しましょう

○同じ肉でも部位によって、また皮やあぶらをはさずことによって脂肪の含有量が変わります。

(食材100gあたり)

鶏もも肉 (皮付) → (皮無)	鶏むね肉 (皮付) → (皮無)	ささみ
200キロカロリー → 116キロカロリー	191キロカロリー → 108キロカロリー	105キロカロリー
豚ばら肉	豚かた肉	豚もも肉
434キロカロリー	239キロカロリー	225キロカロリー
		豚ヒレ肉
		112キロカロリー
		豚ひき肉
		221キロカロリー

★中華スープ

(熱量 25kcal、蛋白質 1.7g、脂質 0.2g、カルシウム 18mg、食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方
玉ねぎ 80g	① 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。乾燥わかめは戻しておく。 ② 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら鶏ガラスープの素・玉ねぎ・しめじを加えて火を通し、しょうゆ・こしょうで味を調える。 ③ 最後にわかめを加える。
しめじ 50g	
乾燥わかめ 2g	
水 300ml	
鶏ガラスープの素 小さじ2	
しょうゆ 小さじ1/2	
こしょう 少々	

★トマトの和風サラダ



(熱量 24kcal、蛋白質 0.9g、脂質 0.1g、カルシウム 9mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)	作り方
トマト 100g	① トマトは半月切りにする。 ② 長いもは皮をむき、すりおろす。 ③ 皿にトマトを並べて長いもをかけ、青のりを散らす。 ④ めんつゆをかけていただく。
長いも 40g	
青のり 0.5g	
めんつゆ(ストレート)	
小さじ1	

サラダに使うマヨネーズやドレッシングをポン酢やめんつゆ、ノンオイルドレッシングに変えるとエネルギーを抑えることができます。



★ヨーグルトのプルルンゼリー

(熱量 74kcal、蛋白質 4.2g、脂質 2.3g、カルシウム 92mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (作りやすい量6人分)	作り方
プレーンヨーグルト 1パック (450g)	① ポウルにお湯を入れ、ゼラチンを振り入れ、泡だて器でよく混ぜる。(泡をたてないように) ② ①にヨーグルトを加えてよく混ぜ、ヨーグルトの容器に戻し、冷蔵庫で冷やす。 ③ ジャムにお湯を少しずつ加え、とろりとかけやすい固さに調節する。 ④ ②を大きめのスプーンですくって器に盛り、ジャムをかける。あればミントの葉を飾る。
ゼラチン2袋 (5g×2袋)	
お湯 (80度以上) 100ml	
ジャム (お好みのもの) 大さじ3	
お湯 大さじ2~大さじ3	
あればミントの葉 適量	

手作りおやつにすると、砂糖の量を調節できます。

また、ヨーグルトを低脂肪に変えるとさらに低カロリーおやつに！乳製品や果物は必要な栄養素も含まれていますのでおやつ代わりに食べると良いですよ。



本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	585 kcal	23.8g	13.0g	194mg	2.4g