

メタボ予防の食事 ③



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

★こりこり宝袋

(熱量 209kcal、蛋白質 12.3g、脂質 12.7g、カルシウム 78mg、食塩相当量 0.9g)

材料 (2人分)		作り方
豚挽き肉	80g	① れんこんは5mm角に切る。 たまねぎは粗みじん切りにする。 小ねぎは小口切りにする。
れんこん	40g	
たまねぎ	40g	
小ねぎ	10g	② ①と豚挽き肉・片栗粉・しょうゆ・みりんをボウルに入れて混ぜ合わせ、1人あたり2個になるように等分する。
片栗粉	小さじ2 (6g)	
油揚げ	4枚	③ 油揚げは湯通しし、一辺のみ切り落とす。(切れ端はみそ汁へ)
しょうゆ	小さじ2 (12g)	④ ②を③に詰め、つまようじで口を止める。
みりん	小さじ1 (6g)	⑤ フライパンに④を並べて少量の水(約100ml)を加え、中火でふたをして蒸し煮にする。
つまようじ	4本	
七味唐辛子	少々	⑥ 水分がなくなったら、表面に焼き色をつけて、器に盛る。 ⑦ お好みで七味唐辛子をかける。



ゆっくりよく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。れんこんなど噛みごたえのある食材を加えることで噛む回数がアップ!

★りんご煮

(熱量 47kcal、蛋白質 0.2g、脂質 0.1g、カルシウム 2mg、食塩相当量 0g)

材料 (作りやすい分量4人分)		作り方
りんご	1個	① りんごは皮を残したまま8等分にし、3mm幅のいちよう切りにする。
砂糖	小さじ2 (6g)	
レモン汁	小さじ1 (5g)	② 全ての材料をビニール袋に入れ、水をはったボウルに沈めて空気を抜き、口を縛る。
ビニール袋	1枚	
		③ 鍋にたっぷりの水と②を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で約10分間煮る。
		④ ③からビニール袋を取り出し、中身を器に盛る。

★切干大根の塩昆布煮

(熱量 25kcal、蛋白質 1.1g、脂質 0.1g、カルシウム 75mg、食塩相当量 0.5g)

材料 (2人分)		作り方
青菜 (チンゲン菜)	80g	① 青菜は3cmの長さに切る。太い場合は縦にも包丁を入れる。 人参は3cm長さのせん切りにする。 切干大根はさっと洗って水気を切る。
人参	20g	
切干大根 (乾燥)	10g	
塩昆布	5g	
ビニール袋	1枚	
		② ①と塩昆布をビニール袋に入れる。 水をはったボウルに沈めて空気を抜き、口を縛る。
		③ 鍋にたっぷりの水と②を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で約10分間煮る。
		④ ③からビニール袋を取り出し、中身を器に盛る。

野菜やキノコ類に含まれる食物繊維は、コレステロール値や血糖値の改善に役立ちます。切干大根は食物繊維たっぷりです。煮物以外にさっとゆでて和え物やサラダにも合います。



★きくらげのみそ汁

(熱量 31kcal、蛋白質 1.9g、脂質 0.6g、カルシウム 28mg、食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)		作り方
白菜	50g	① きくらげは、たっぷりの水で戻し、細切りにする。 白菜は、1~2cmのざく切りにする。 しめじは石づきを除いてほぐす。 人参は、2cm長さのせん切りにする。
しめじ	40g	
きくらげ (乾燥)	4g	
人参	10g	
だし汁	300ml	
みそ	大さじ1 (18g)	
小ねぎ	5g	
		② 小ねぎは小口切りにする。
		③ 鍋にだし汁と人参を熱し、沸騰したら人参以外の①の材料を加えてさらに加熱する。
		④ 具材に火が通ったら火を止めてみそを溶き入れて器に盛り、小ねぎを散らす。

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
	564 kcal	19.3g	13.9g	188mg	2.4g

こちらの献立の野菜とキノコ類の量 (切干大根ときくらげは戻した分量) は

1人当たり約180gです。

1日の野菜の目標摂取量は350gです。

野菜は食物繊維以外にビタミン類やカリウム、抗酸化成分など大切な栄養素を含んでいます。色々な種類の食品を組み合わせるようしましょう。

