

メタボ予防の食事 ④



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

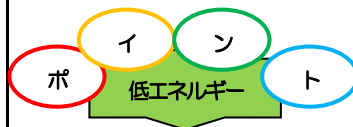
(熱量 252kcal、蛋白質 3.8g、脂質 0.5g、カルシウム 5mg、食塩相当量 0g)

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

★鶏肉とブロッコリーのマヨネーズ風炒め

(熱量 221kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.3g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)	作り方
鶏むね肉 (皮つき) 100g	① 鶏むね肉はそぎ切りにする。ビニール袋に入れ、しょうゆをよくもみこみ、かたくり粉を加えてまぜる。
しょうゆ 小さじ1 (6g)	
かたくり粉 小さじ2 (6g)	② ブロッコリーは小房に切る。さつまいもは乱切り、長ねぎは小口切りにする。
ビニール袋 1枚	
ブロッコリー 100g	③ 豆腐クリームは、絹ごし豆腐をちぎってボールに入れ、残りの調味料を加え、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
さつまいも 50g	
長ねぎ 1/4本 (25g)	④ ブロッコリーは熱湯でさっとゆでる。さつまいもは軟らかくなるまでゆでる。
〈豆腐クリーム〉	
絹ごし豆腐 1/4丁 (100g)	⑤ フライパンにオリーブ油・鶏むね肉を入れ、火が通ったらさつまいも・ブロッコリーをいれ炒める。aを加え、さらに1~2分炒める。
酢 3g	
練りからし 3g	
マヨネーズ 6g	
オリーブ油 小さじ1 (4g)	⑥ 長ねぎを加えしんなりとなったら、しょうゆを鍋肌におとし炒める。豆腐クリームを加えてからめ、すぐ火を消す。
a 酒 大さじ1 (15g)	
水 大さじ1 (15g)	
しょうゆ 小さじ1 (6g)	
黒こしょう (お好みで)	



今回使用した豆腐クリームは市販のマヨネーズを同じ量で使う時よりもエネルギーを1/7カットできます。調味料も一工夫するだけでエネルギーを減らすことができます。

「ブロッコリー」



○旬

ブロッコリーは収穫時期をずらしながら各地で栽培されているので年間を通して流通していますが、佐世保産の旬は11月上旬~5月上旬です。

○産地

北海道を筆頭に長崎県でも多く生産されており、佐世保市内では北部地域と旧北松地域が主な産地となっています。

★レタスのみそ汁

(熱量 35kcal、蛋白質 1.8g、脂質 0.6g、カルシウム 23mg、食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)		作り方
レタス	60g	① 鍋に分量のいりこ・だし昆布・水を入れしばらくつけておく。ふたをしなくて弱火～中火にかける。沸騰直前にだし昆布を取り出し、火を弱めてアクをすくいながら約 2～3 分煮出してこす。300mlはかけておく。
にんじん	30g	
玉ねぎ	40g	
生しいたけ	10g	
だし汁	300ml	② レタスは食べやすい大きさにちぎり水にさらしておく。にんじんは薄切りのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、生しいたけは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。
だし昆布	3g	
いりこ	6g	
水	400ml	③ 鍋にだし汁とにんじん、玉ねぎ、生しいたけを入れ火にかける。にんじんに火が通ったらレタスを加えてさらに加熱する。
みそ	大さじ1 (18g)	
		④ 沸騰したら火を止めてみそを溶き入れて器に盛る。

★季節の果物

(熱量 39kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g カルシウム 2mg 食塩相当量 0g)

材料 (2人分)		作り方
梨	1/2個 (180g)	① 皮や芯を除き、食べやすい大きさに切り、器に盛る。

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
	547kcal	22.3g	10.5g	102mg	2.2g



この献立で1人分130gの野菜をとることができます。
生野菜ばかりでなく、加熱することでかさが減り、たくさんの量を食べることができます。

「レタス」

○旬

レタスは収穫時期をずらしながら各地で栽培されているので年間を通して流通していますが、佐世保産の旬は11月上旬～5月中旬です。

○産地

長野県を筆頭に長崎県でも多く生産されており、佐世保市内では南部地域が主な産地となっています。