

メタボ予防の食事 ⑤



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

★鶏と野菜のオイスターソース炒め

(熱量 199kcal 蛋白質 17.6g 脂質 5.6g カルシウム 24mg 食塩相当量 1.6g)

材料 (2人分)	作り方
鶏むね肉 (皮なし) 120g 酒 小さじ1 (5g) かたくり粉 小さじ2 (6g) 長いも 80g 玉ねぎ 80g しめじ 80g ピーマン 1個 (25g) 赤ピーマン 1個 (25g) しょうが (みじん切り) 小さじ1 (3g) A オイスターソース 小さじ2 (12g) しょうゆ 小さじ2 (12g) みりん 小さじ2 (12g) ごま油 小さじ2 (8g) 黒こしょう 少々	① 長いもは4~5cm長さの拍子木切りにする。玉ねぎは大きめのくし切りにする。 しめじは石づきを除いてほぐす。 ピーマンは半分に切って種を取り、4等分ほどに切る。 ② Aの調味料を合せる。 ③ 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして酒をまぶす。焼く前にかたくり粉をまぶす。 ④ フライパンにごま油の半量を入れて、玉ねぎとしめじを広げて入れる。中火であまり混ぜずに焼き目がついたら返して両面焼く。ピーマンを加えてさっと炒め、一度取り出す。 ⑤ フライパンに残りのごま油を入れて弱火でしょうがを炒める。③の鶏むね肉を並べて入れ、弱火~中火で焼き目がついたら返して両面焼く。②を加えて絡ませたら、④の野菜と長いもを加えてさっと火を通す。 ⑥ 黒こしょうで味をととのえる。



※このメニューの肉を変えた場合の比較 (1人分60g)

		熱量 (kcal)	脂質 (g)
鶏むね肉	皮つき	87	3.5
	皮なし	70	1.1
鶏もも肉	皮つき	122	8.5
	皮なし	76	3.0
豚肉	バラ	237	21.2
	ロース	157	11.5
	もも	110	6.1
	ヒレ	78	2.2
	ひき肉	141	10.3



おなか回りが気になる方は、選ぶ時に肉の部位に気をつけましょう!!

★うま味キャベツ

(熱量 18kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.6g カルシウム 22mg 食塩相当量 0.2g)

材料 (2人分)	作り方
キャベツ 100g	① キャベツは洗って水けをきり、大きめに手でちぎってビニール袋に入れる。 ② ①に昆布茶・ごま油・おろしにんにくを入れてよく混ぜて、しばらく置き味をなじませる。
昆布茶または昆布出しの素 小さじ1/4 (0.8g)	
ごま油 小さじ1/4 (1g)	
おろしにんにく 小さじ1/4 (1.2g)	
ビニール袋 1枚	

★ころころ野菜スープ

(熱量 32kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g カルシウム 90mg 食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)	作り方
小松菜 80g	① 大根・にんじんは1~1.5cmの角切りにする。 ② 小松菜は2~3cm長さに切り、茎と葉に分けておく ③ 鍋に水と大根・にんじんを入れ、沸騰したら鶏ガラスープの素を入れる。途中、小松菜の茎を入れて野菜が柔らかくなったら小松菜の葉を入れる。 ④ 最後にしょうゆを入れて出来上がり
大根 80g	
にんじん 80g	
水 250ml	
鶏ガラスープの素 小さじ1 (2.5g)	
しょうゆ 小さじ1/3 (2g)	

★りんご

(熱量 24kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.1g カルシウム 2mg 食塩相当量 0g)



材料 (2人分)	作り方
りんご 大1/3個 (80g)	① りんごはよく洗って芯をとり、皮つきのまま等分する。

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
	525 kcal	23.6g	7.0g	143mg	2.5g



- このメニューで1人300g以上の野菜をとることができます。野菜は大きめに切って、よく噛んで食べるようにしましょう。
- ごはんは適量をきちんと食べましょう。食物繊維の多い麦や雑穀を入れると満腹感を得やすくなります。
- スープに牛乳を入れたり、間食に牛乳やヨーグルトを取り入れると、カルシウムがアップします。
- 植物油を上手に利用することでおいしくなり、ビタミンの吸収率もアップします。