

メタボ予防の食事 ⑥



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 塩分 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

★ヘルシーシチュー

(熱量 264kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.8g カルシウム 151mg 塩分 1.1g)

材料(2人分)	作り方
鶏もも肉(皮なし) 140g	<ol style="list-style-type: none"> 鶏もも肉は1口大に切り、塩で下味をつける。 にんじんとじゃがいもはそれぞれ1cm厚さのいちよう切り、玉ねぎは2cm角に切る。 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 鍋に油を入れて熱し、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを順に炒める。 ④に水とコンソメを入れて煮立てる。アクを除きふたをして中～弱火で煮る(10～15分)。 ③を入れ、Aをよく混ぜて加える。とろみがついたら、こしょうで味を調える。
塩 小さじ1/6 (1g)	
にんじん 60g	
じゃがいも 80g	
玉ねぎ 80g	
ブロッコリー 80g	
油 小さじ1 (4g)	
水 1カップ (200ml)	
コンソメ(顆粒) 小さじ2/3 (2g)	
A 牛乳 1カップ (200ml)	
かたくり粉 大さじ1 (9g)	
こしょう 少々	



今回の献立で、野菜ときのご類、こんにゃくを合わせて約290g(1人当たり)摂取することができます。加熱をすると軟らかくなり、カサが減って食べやすくなります。「1日小鉢5皿」を目標に、野菜摂取を心がけましょう♪

★小松菜のおかかあえ

(熱量 22kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.3g カルシウム 74mg 塩分 0.4g)

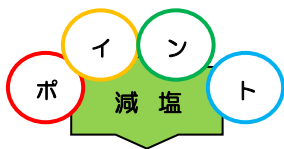
材料(2人分)		作り方
小松菜	80g	① 小松菜はよく洗う(根元の土もきれいに洗う)。ゆでて、水けを絞り3cm長さに切る。にんじんはせん切りにしてさっとゆで、水けを絞る。 ② Aの調味料をよく混ぜる。 ③ ①と②をまんべんなくあえ、削り節をのせる。
にんじん	20g	
削り節	1/2パック(1.5g)	
A	みそ 小さじ1(6g)	
	砂糖 小さじ2/3(2g)	

★きのこのきんぴら

(熱量 59kcal 蛋白質 2.8g 脂質 2.2g カルシウム 14mg 塩分 0.9g)



材料(2人分)		作り方
きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど) 合わせて	150g	① しいたけは軸を切り落とし、1cm幅に切る(軸もきれいな石づきを落として縦に2~4等分に切る)。しめじは石づきを除いてほぐす。えのきたけは石づきを除いて半分長さに切り、ほぐす。 ② こんにゃくは3~5cm程度の棒状に切ってから下ゆでする。しょうがはせん切りにする。 ③ フライパンに油としょうがを入れ中火にかける。しょうがの香りが立ったらこんにゃくを炒め、きのこ類を加える。 ④ きのこ類に火が通ったら、Aの調味料を混ぜ合わせて加え、汁けがなくなるまで炒める。 ⑤ 好みで唐辛子を加える。
こんにゃく	50g	
しょうが	1かけ(15g程度)	
油	小さじ1(4g)	
A	しょうゆ 小さじ2(12g) 砂糖 小さじ2(6g) 酒 小さじ2(10g)	
唐辛子	少々	



きのこ類は、まいたけやエリンギなど好みのものに変えてもおいしく食べられます。しょうがや唐辛子を利用することでしょうゆの量を減らすことができ、減塩になります。

合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
	597kcal	27.9g	12.8g	244mg	2.4g