



実習献立『食物繊維たっぷりバランスメニュー』

《食事1人分》 エネルギー量 687kcal 蛋白質 29.8g 脂質 27.8g

食塩相当量 2.2g 食物繊維 13.7g

食物繊維 目標量  
男性 21g 以上/日  
女性 18g 以上/日

※ 鯖の味噌ホイル焼き (主菜 2つ 副菜 1つ)



材料《2人分》	
さば	・・・2切れ
キャベツ	・・・80g
ピーマン	・・・30g(1個)
玉ねぎ	・・・50g (1/4玉)
バター	・・・10g
A 味噌	・・・大さじ1
みりん	・・・大さじ1/2
酒	・・・大さじ1/2



- 作り方**
- ① さばの切り身に熱湯を振りかける。
  - ② キャベツ、ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
  - ③ アルミホイルにさばを置き、②をのせ、混ぜ合わせたAをかけ、バターを置いて、ホイルを包む。
  - ④ フライパンに薄く水をはり、④をのせ、ふたをして焼く。



1人分

エネルギー 232Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.5g 食塩相当量 1.4g 食物繊維 1.9g

※ きのご納豆 (副菜 1つ)

材料《2人分》	
納豆	・・・1パック
しいたけ	・・・1/2パック(50g)
まいたけ	・・・1/2パック(50g)
オリーブ油	・・・小さじ1
納豆のたれ	・・・1袋



- 作り方**
- ① しいたけは薄切り、まいたけはほぐしておく。
  - ② フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。
  - ③ ボウルに納豆と納豆のたれを混ぜ合わせ、②を和える。



1人分

エネルギー 81Kcal たんぱく質 5.9g 脂質 4.7g 食塩相当量 0.4g 食物繊維 5.4g



## ※ さつまいもとブロッコリーのサラダ (副菜 1 つ)



### 作り方

材料《2人分》

さつまいも ……100g  
 ブロッコリー ……1/2 株(100g)

A  
 マヨネーズ ……大さじ1  
 ヨーグルト ……大さじ1  
 塩 ……ひとつまみ  
 こしょう ……少々

- ① さつまいもは幅1cmの輪切りにし、一口大に切る。ブロッコリーは小さめに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、さつまいもを茹でる。
- ③ ブロッコリーは600wのレンジで4分加熱する。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、水を切って粗熱をとった②と③を加えて、さっくり混ぜ合わせる。



1人分

エネルギー 133Kcal たんぱく質 3.6g 脂質 6.0g 食塩相当量 0.4g 食物繊維 3.7g

## ※ もち麦ごはん (主食 1.5 つ)

ごはん ……1人150g

1人分

エネルギー 240Kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.6g 食塩相当量 0g 食物繊維 2.7g



## ❄️ 冬野菜を食べよう ❄️

### ほうれん草



ビタミン類以外にも、鉄・カリウム・カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれます!

(食物繊維 2.8g/100g あたり)

濃い緑色で、葉先がピンとしているものがおすすめ♪

### 大根



ジアスターゼという消化酵素が豊富に含まれ、食べ物の消化を助けてくれます。

(食物繊維 4.0g/100g あたり)

手にずっしりと重く、ひげ根が少ないものがおすすめ♪

### 白菜



免疫力を高めるビタミンCや、血圧上昇を防ぐカリウムが豊富に含まれます!

(食物繊維 1.3g/100g あたり)

鮮やかな緑色で、葉がぎっしりとつまっているもの。カットされたものは断面が平らなものがおすすめ♪

### 白ネギ



独特の香りのもとであるアリシンには、血行促進・疲労回復・殺菌効果などが期待できます。

(食物繊維 2.5g/100g あたり)

白と緑の部分がはっきりしているもの。巻きがしっかり固いものがおすすめ♪