

【1人分】

エネルギー 623kcal たんぱく質 34.0g
脂質 18.3g 炭水化物 87.3g
食物繊維 9.7g 食塩相当量 1.4g



* 16穀米ごはん(100g)

<1人分> エネルギー188kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.7g 炭水化物 42.3g 食物繊維 0.6g 食塩相当量 0g

* 鶏肉のカレーパン粉焼き(主菜3つ、副菜 0.5つ)

材料4人分

- ・鶏むね肉・・・320g
- ・マヨネーズ・・・大さじ1
- ・酒・・・・・・・・大さじ1
- A [パン粉・・・大さじ7
- 粉チーズ・・・大さじ2
- カレー粉・・・小さじ2
- ・オリーブ油・・・大さじ2
- ・ミニトマト・・・8個
- ・ブロッコリー・・・100g

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、マヨネーズと酒をもみこむ。
- ② Aを混ぜ合わせ、①につける。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ④ ブロッコリーは房に切り分け、耐熱容器に入れ、ラップをして600wのレンジで3分加熱する。
- ⑤ 皿に③を盛り付け、ミニトマトとブロッコリーを添える。

<1人分> エネルギー236kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.6g 炭水化物 8.8g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 0.3g

* ほうれん草の粒マスタード和え(副菜1つ)

材料4人分

- ・ほうれん草・・・240g
- ・人参・・・・・・・・40g
- A [粒マスタード・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・大さじ1
- オリーブ油・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① ほうれん草はさっと茹でて、水にとる。よく絞って3cm幅に切る。
- ② 人参は長さ3cmの干切りにし、茹でる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を和える。

<1人分> エネルギー59kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.9g 炭水化物 5.5g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 0.1g

* かぶとなめこの生姜味噌汁(副菜1つ)

材料4人分

- ・かぶ・・・・・・・・140g
- ・かぶの葉・・・・・・・・40g
- ・なめこ・・・・・・・・100g
- ・だし汁・・・・・・・・600cc
- ・味噌・・・・・・・・小さじ4
- ・おろししょうが・小さじ1

作り方

- ① かぶは一口大に切る。かぶの葉は2cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を熱し、かぶとさっと洗ったなめこを加える。
- ③ かぶがやわらかくなったらかぶの葉を加え、味噌を溶き入れる。おろししょうがを加える。

<1人分> エネルギー28kcal たんぱく質2.3g 脂質0.5g 炭水化物4.7g 食物繊維2.0g 食塩相当量0.9g

* おから餅のぜんざい(ひも1つ)

材料5人分

- A
- おからパウダー・15g
 - 白玉粉・・・・・・・・30g
 - 水・・・・・・・・80cc
 - ・ゆで小豆缶・・1缶(200g)
 - ・水・・・・・・・・100cc

作り方

- ① ボウルにAを入れ(水は調整しながら加える)、よく混ぜ合わせる。10等分にして形を整える。
- ② 鍋でたっぷりの水(分量外)を沸騰させ、①を茹でる。水にとる。
- ③ 鍋にゆで小豆缶と水を煮合わせる。
- ④ お椀に②を盛り、③を注ぐ。

<1人分> エネルギー112kcal たんぱく質2.8g 脂質0.6g 炭水化物26.0g 食物繊維2.7g 食塩相当量0.1g

西条市食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくり活動を「食」を通して地域で推進しているボランティア団体です。子ども、若者、働き世代、高齢者、男性を対象とした健康・食生活をテーマに月1回程度、各地区の公民館で料理講習会などの活動をしています。

★問い合わせ先★ 中央保健センター
☎0897-52-1215

