

【1人分】

エネルギー579kcal たんぱく質 26.0g
脂質 19.0g 炭水化物 69.8g
食物繊維 8.7g 食塩相当量 2.8g



* 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

* 大根のはさみ焼き(主菜2つ、副菜2つ)

材料4人分

- ・大根・・・400g
- ・豚ひき肉・・・280g
- ・玉ねぎ・・・100g
- ・にんじん・・・120g
- ・卵・・・1個
- ・ポン酢しょうゆ・大さじ2
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・こしょう・・・少々
- ・レタス・・・40g

〈1人分〉エネルギー217kcal

たんぱく質 15.4g 脂質 13.5g

炭水化物 13.5g 食物繊維 2.7g

食塩相当量 0.7g

作り方

- ① 大根は皮をむき、5mm幅の輪切りにする。耐熱皿に入れラップをしてレンジで600W4分加熱する。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、玉ねぎ、にんじん、卵を入れ、こしょうを振り、よく混ぜる。
- ③ 輪切りにした大根の水気をふき取り、内側に片栗粉を振り、②をのせ、もう1枚の大根ではさむ。(片栗粉は内側にのみ振る)
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1をひき、③を並べ蓋をして、裏返しながら中火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼き色がついたらポン酢を加え、煮詰める。

ワカメとえのきで食物繊維たっぷり！

えのきは他のキノコに変えても◎



* えのきとワカメのナムル(副菜1つ)

材料4人分

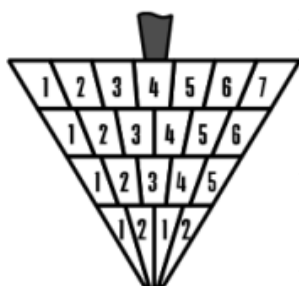
- ・えのき・・・200g
- ・乾燥ワカメ・・・8g
- A { ごま油・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- たかのつめ・・・少々

作り方

- ① えのきは3cm程度に切り、下茹でする。ワカメは水で戻しておく。
- ② えのきとワカメの水気をよく絞り、Aの調味料で和える。

〈1人分〉エネルギー44kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.5g

炭水化物 5.7g 食物繊維 2.8g 食塩相当量 1.1g



栄養士からひとこと

「1つ」「2つ」簡単にバランスチェックができるバランスガイドを使っていますか？

〈毎日の献立の立て方〉

- 主食・・・必ず食べる
- 副菜・・・小鉢2皿分
- 主菜・・・1品、重ねない

* 1800±200kcalの人の1日の目安量は

主食4~5つ、副菜5~6つ

主菜3~4つ、

牛乳・乳製品2つ果物2つ です。

*ごぼうの豆乳みそスープ(副菜1つ)

材料**4**人分

- ・ごぼう・・・80g
- ・キャベツ・・・160g
- ・豆乳・・・100ml
- ・だし汁・・・300ml
- ・味噌・・・小さじ4

作り方

- ① キャベツはざく切り、ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらしてアクをとる。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を加え、味噌をとく。

〈1人分〉

エネルギー45kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.0g

炭水化物 7.3g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 0.8g

ごぼうは噛み応えがあり、
自然に噛む回数と
食べる速度がゆっくりに♪



*お豆腐チップス(ひも1つ)

材料**4**人分

- ・絹豆腐・・・1/2丁
- ・コンソメ・・・小さじ1/2
- ・青のり・・・小さじ1

作り方

- ① 豆腐は軽く水切りしておく。豆腐をフォークで滑らかなるまでつぶす。コンソメと青のりを加え、よく混ぜる。
- ② クッキングシートにのせ、上からラップで押し伸ばす。
- ③ ラップを外し、レンジで600W7分ほど加熱する。
水分が残っていて足りないようなら、30秒ずつ加熱を増やす。
※レンジや伸ばす厚さによって、加熱時間は変わります。
- ④ 1口大に割る。

〈1人分〉エネルギー22kcal

たんぱく質 2.0g 脂質 1.3g

炭水化物 1.0g 食物繊維 0.3g

食塩相当量 0.2g

油を使わず
揚げない
チップス!

糖質の多いレンコンで
はなく、大根で挟んで
みました♪



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