

【1人分】

エネルギー546kcal たんぱく質 25.4g
脂質 19.5g 炭水化物 70.2g
食物繊維 7.1g 食塩相当量 1.9g



* 16穀米ごはん(100g)

〈1人分〉

エネルギー187kcal たんぱく質 3.4g 脂質 0.6g 炭水化物 42.7g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0g

* チンゲン菜の肉巻きクリーム煮(主菜2つ、副菜1つ)

材料4人分

- ・チンゲン菜・・・・・・・・200g
- ・豚ロース薄切り・・・・・・・・200g
- ・しめじ・・・・・・・・80g
- ・牛乳・・・・・・・・200ml
- ・こしょう・・・・・・・・少々
- A [鶏がらスープの素・小さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ4
- B [片栗粉・・・・・・・・小さじ3
- 水・・・・・・・・大さじ3

チンゲン菜と牛乳で
カルシウムアップ♪



- ① チンゲン菜は半分に切り、茎と葉に分ける。茎の太いところは、2～4等分にする。しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ② 豚肉を広げ、こしょうを振りかける。茎と葉を少し重ね、中心を豚肉で巻く。(1人3個分)
- ③ フライパンにサラダ油小さじ1をひき、②の巻き終わりを下にして並べ、Aを加えて蓋をし、中火で5分程度蒸し焼きにする。
- ④ ③にしめじを加え軽く炒めたら、牛乳を加えて弱火で2分ほど煮込む。
- ⑤ Bを混ぜ合わせ水溶き片栗粉を作り、④に加え、煮立たせてとろみをつける。

〈1人分〉エネルギー183kcal

たんぱく質 12.4g 脂質 11.7g

炭水化物 5.6g 食物繊維 1.2g

食塩相当量 0.5g

* 切干大根のピリ辛和え(副菜1つ)

材料4人分

- ・切干大根・・・・30g
- ・小ねぎ・・・・20g
- ・焼きのり・・・・2枚
- A [しょうゆ・・・・小さじ2
- ごま油・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・小さじ1
- 一味唐辛子・小さじ1/2

切干大根で、カルシウムと食物繊維アップ!



- ① 切干大根は、2～3回水を変えながら洗う。5分ほど水につけておき、長ければ切っておく。小ねぎは小口切りにする。焼きのりは、食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② 切干大根の水気を切る。ボウルにAを混ぜ合わせ、切干大根と焼きのりを加え、和える。

〈1人分〉エネルギー54kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.6g

炭水化物 7.7g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 0.4g

旬の野菜でうま味アップ♪



* 春キャベツと新玉ねぎの味噌汁(副菜1つ)

材料4人分

- ・キャベツ・・・160g
- ・玉ねぎ・・・120g
- ・だし汁・・・600ml
- ・味噌・・・小さじ4



- ① 玉ねぎは薄切り、春キャベツは千切りにする。
- ② だし汁に①を加え、煮る。
- ③ 具材が柔らかくなったら、火を止め、味噌を溶き入れる。

〈1人分〉エネルギー33kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.3g

炭水化物 6.4g 食物繊維 1.5g 食塩相当量 0.9g

* イソフラボンたっぷり大豆バー(ひも1つ)

大豆製品で、低栄養予防の

たんぱく質補給にもおすすめ!



材料5人分

- ・オートミール・・・20g
- ・絹豆腐・・・70g
- ・卵・・・1/2個
- ・煎り大豆・・・20g
- ・はちみつ・・・20g



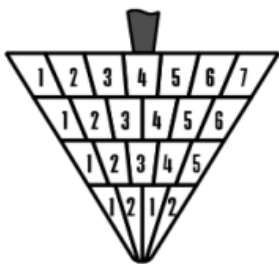
- ① 豆腐は水切りをしておく。ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまでつぶす。煎り大豆は袋に入れ、粗めに砕く。(粗めだとザクザクした食感が感じられる)オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②豆腐をつぶしたボウルにすべての材料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③生地をクッキングシートにのせ、ヘラなどで長方形に成型する。
- ④180℃のオーブンで15~20分焼く。周りが少しカリカリになるくらいが目安。
- ⑤オーブンから取り出し、10等分に切り分ける。

〈1人分〉エネルギー89kcal

たんぱく質 5.9g 脂質 4.3g

炭水化物 7.8g 食物繊維 1.3g

食塩相当量 0.1g



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。

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

