

## 【1人分】

エネルギー538kcal たんぱく質 28.7g  
脂質 14.1g 炭水化物 79.5g  
食物繊維 6.2g 食塩相当量 2.4g

愛媛県の高血圧予防対策ホームページができました☆



## \* はだか麦ごはん (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

## \* 鶏もも肉のソテー～梅シソおろしのせ～ (主菜3つ)

## 材料4人分

・鶏もも肉(皮なし)・・・320g  
・ポン酢しょうゆ・・・大さじ2  
・はちみつ・・・小さじ2  
・こしょう・・・少々  
A 梅干し・・・2個(20g)  
  大葉・・・4枚  
  大根・・・80g  
・サラダ油・・・大さじ1



- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、全体にこしょうを振る。
- ② 【梅シソおろし】梅干しの種を取り除き、刻む。大葉は千切りにする。大根はすりおろし、軽く水気を絞る。Aをすべて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1をひき、①を並べ、両面がこんがりするまで焼く。ポン酢しょうゆとはちみつを加えて、表面に味をつける。
- ④ 皿に鶏肉を盛り、鶏肉の上に梅シソおろしを盛り付ける。

<1人分> エネルギー129kcal たんぱく質 18.2g 脂質 3.8g  
炭水化物 6.3g 食物繊維 0.8g 食塩相当量 0.9g

## \* さやいんげんと玉ねぎのさっぱりサラダ (副菜1つ)

## 材料4人分

・さやいんげん・・・80g  
・玉ねぎ・・・160g  
・ミニトマト・・・40g  
A しょうゆ・・・小さじ1  
  穀物酢・・・小さじ1  
  オリーブ油・・・小さじ2



- ① さやいんげんは、すじを取り除き、茹でる。1本を3等分にす。玉ねぎは薄切りにし、20秒ほどレンジで加熱する。ミニトマトは1/4に切る。
- ② ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに①を加え、全体を和える。

<1人分> エネルギー43kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.3g  
炭水化物 5.2g 食物繊維 1.2g 食塩相当量 0.2g

## \* オクラのとろみスープ (副菜1つ)

## 材料4人分

・オクラ・・・120g  
・レタス・・・160g  
・スイートコーン缶・・・80g  
・みそ・・・小さじ4  
・だし汁・・・600ml



- ① オクラはハタを取り輪切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。スイートコーンは水気を切っておく。
- ② だし汁を温め、①の具材を加え、煮る。
- ③ みそを溶き入れる。

<1人分> エネルギー42kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g  
炭水化物 8.5g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.0g

## \*はだか麦のみたらしミルクプリン(牛乳1つ)

### 材料4人分

- ・ゆではだか麦……………40g
- ・牛乳……………400ml
- ・砂糖……………小さじ4
- ・粉ゼラチン……………10g
- ・水……………大さじ3~4
- A しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………大さじ3

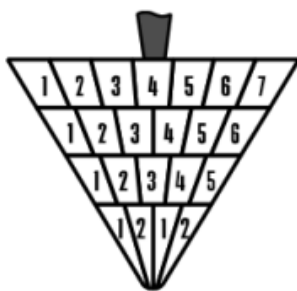


- ① 粉ゼラチンを水で戻しておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて温め、①のゼラチンを加え、溶かす。
- ③ 器(プリン型)に②を注ぎ、ゆではだか麦の半量を加え、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 【みたらしのタレ】Aの調味料を混ぜ合わせ、フライパンで加熱する。とろみがつくまで混ぜ続ける。とろみがついたら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 固まったら、冷蔵庫から取り出し、残しておいたゆではだか麦とみたらしのタレをのせる。

<1人分> エネルギー110kcal たんぱく質 3.6g 脂質 3.9g 炭水化物 16.8g 食物繊維 0.4g 食塩相当量 0.3g

### ゆではだか麦の作り方♪

- ① 鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したら火を弱め、はだか麦を加え、時々かき混ぜながら15~20分ゆでる。
  - ② 好みの固さにゆで上がったたらざるにあげ、流水でぬめりを洗い流す。
  - ③ しっかり水気を切り、容器に移す。
- ★製氷皿やラップなどで小分けにして冷凍保存しておくと使いやすいです！



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

