

食事1人分

エネルギー570kcal

たんぱく質 35.8g

脂質 18.3g

炭水化物 70.6g

食物繊維 7.0g

食塩相当量 2.6g



*ひじきとツナの混ぜごはん(100g)

材料4人分

- ・はだか麦ごはん……400g
- ・ツナ缶……1缶(70g)
- ・乾燥ひじき……大さじ1
- ・まいたけ……100g
- A 〔みりん……大さじ 1/2
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ1〕



- ①ひじきを水で戻す。
- ②フライパンに、ひじき、ツナ缶、まいたけを加え、炒める。
Aを加え、汁気が飛ぶまで煮る。
- ③炊けたごはん②を混ぜ合わせる。

<1人分> エネルギー185kcal たんぱく質 6.3g 脂質 0.6g
炭水化物 39.6g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 0.8g

*ささみのオーロラタルタル和え(主菜3つ)

材料4人分

- ・ささみ……320g
- ・片栗粉……大さじ 4
- ・ごま油……小さじ2
- ・卵……2個
- A 〔玉ねぎ……40g
マヨネーズ……大さじ4
ケチャップ……小さじ4
粒マスタード……小さじ2
砂糖……小さじ2〕
- <付け合わせ>
- ・水菜……40g



- ①ささみは1本を4等分にする。ささみの水気をふき取り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、ささみを並べ、両面がこんがりするまで焼く。ボウルにあげる。
- ③そのままフライパンに卵を落とし、目玉焼きを2つ作る。②と異なるボウルに目玉焼きをあげ、粗めにつぶす。Aの調味料と玉ねぎを加え、混ぜ合わせる。
- ④③にささみを加え、全体を和える。
- ⑤水菜は、4cm長さのざく切りにし、皿に盛る。
ささみも盛り付ける。

<1人分> エネルギー261kcal たんぱく質 24.0g 脂質 12.1g
炭水化物 15.3g 食物繊維 0.3g 食塩相当量 0.7g

*夏野菜の甘口きんぴら(副菜1つ)

材料4人分

- ・にんじん……80g
- ・きゅうり……120g
- ・かぼちゃ……80g
- A 〔味噌……大さじ1
砂糖……小さじ1〕
- ・いりごま……小さじ2
- ・ごま油……小さじ1



- ① かぼちゃはラップで包み、レンジで 600W2分ほど加熱し、5mm幅の薄切りにし、縦に細切りにする。にんじん、きゅうりも同じくらいの長さの細切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、加熱する。にんじん→かぼちゃを加え、少し柔らかくなったらきゅうりを加え、炒める。
- ③ Aの調味料を加え、軽く炒める。
- ④ いりごまを振りかけ、全体を混ぜ合わせる。

<1人分> エネルギー58kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.6g 炭水化物 9.2g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 0.4g



*トマトと枝豆のカラフルスープ(副菜1つ)



材料4人分

- ・ミニトマト……………80g
- ・枝豆……………80g
- ・ハーフベーコン…2枚
- ・玉ねぎ……………120g
- ・コンソメ……………小さじ2
- ・水……………600ml

- ①枝豆はゆで、さやから中身を取り出しておく。ミニトマトは半分に切る。玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、具材とコンソメを入れ、煮込む。

<1人分> エネルギー66kcal たんぱく質 4.3g

脂質 3.0g 炭水化物 6.5g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 0.7g

*はだか麦の簡単アイス(牛乳1つ)



材料4人分

- ・甘酒(米麹)……………400ml
- ・クリームチーズ……………60g
- ・はったい粉……………大さじ3
- ・ゆではだか麦…大さじ2

<準備>

あらかじめバット(アイス进行冷やす用、冷水を張る用)を冷凍庫で冷やしておく。

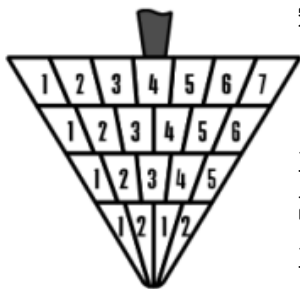
- ①クリームチーズは電子レンジで600W30秒加熱する。
- ②①に甘酒を少しずつ加えながら、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③冷やしたバットに流し入れ、もう1つのバットには冷たい塩水を張り、冷凍庫で冷やし固める。
- ④ボウルにゆではだか麦とはったい粉を混ぜ合わせる。
- ⑤器にアイスを盛り付け、④をかける。

<1人分> エネルギー157kcal

たんぱく質 3.9g 脂質 5.4g

炭水化物 25.9g 食物繊維 1.7g

食塩相当量 0.3g



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

