

食事1人分

エネルギー501kcal

たんぱく質 27.0g

脂質 18.6g

炭水化物 75.7g

食物繊維 7.2g

食塩相当量 2.0g



*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

*豚肉とさつまいものオイマヨ炒め(主菜3つ)

材料4人分

・豚もも肉…280g

・さつまいも…240g

A 〓 オイスターソース・小さじ 4

マヨネーズ…小さじ 4

・サラダ油…小さじ 1

〈付け合わせ〉

・ブロッコリー…100g

・ミニトマト…8 個

①豚肉は食べやすい大きさに切る。さつまいもは、5mm厚さのいちよう切りにし、水にさらす。

②さつまいもは耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで600W3分ほど加熱する。

③フライパンに油をひき、豚肉を炒める。火が通ったら、Aを加え、炒める。

④最後に、③にさつまいもを加え、全体を軽く炒める。

⑤皿に盛り、茹でたブロッコリーとトマトを添える。

<1人分> エネルギー254kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.6g
炭水化物 24.3g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 1.0g

〈ポイント〉

オイスターソースは小さじ1で食塩約0.7g→

お肉のみに味をつけ、さつまいもはあとから加えることで、味が薄まらず、さつまいもの甘みも感じられます。

*エリンギとチンゲン菜のおかかポン酢和え(副菜1つ)

材料4人分

・チンゲン菜…200g

・エリンギ…80g

A 〓 ポン酢しょうゆ・小さじ 4

穀物酢…小さじ 2

かつお節…4g

・ごま油…小さじ 1

① チンゲン菜はさつと茹で、水にとる。水気を絞り、3cm長さに切る。

② エリンギは半分に切り、食べやすい大きさに割く。フライパンにごま油をひき、エリンギを軽く炒める。

③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、チンゲン菜とエリンギを加え、全体を和える。

<1人分> エネルギー26kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.2g 炭水化物 2.7g 食物繊維 1.3g 食塩相当量 0.4g

〈ポイント〉

*ポン酢しょうゆを半量の酢で割ると、酸味で美味しく食べられます

*かつお節でうま味をプラス

*キノコは一度炒めると、うま味がぎゅっと凝縮されます



*キャベツのカレースープ(副菜 1 つ)

*カレー粉のスパイスで、塩分カット

*野菜を一度炒めることで、甘みやうま味を凝縮

材料4人分

- ・キャベツ・・・100g
- ・にんじん・・・60g
- ・玉ねぎ・・・100g
- ・水・・・・・・・600ml
- ・カレー粉・・・小さじ 1
- ・コンソメ・・・小さじ 2
- ・サラダ油・・・小さじ 1

- ①キャベツとにんじんは、千切りにする。玉ねぎは、うす切りにする。
- ②鍋にサラダ油をひき、①を炒める。少ししんなりしてきたら、カレー粉を加え、さらに炒める。
- ③②に水とコンソメを加え、温める。

<1人分> エネルギー34kcal たんぱく質 0.9g 脂質 1.2g

炭水化物 6.0g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 0.6g

*みるくわらび餅～はったい粉添え～

材料4人分

- ・牛乳・・・・・・・400ml
- ・片栗粉・・・大さじ 4
- ・砂糖・・・小さじ 4
- ・はったい粉・・・小さじ4

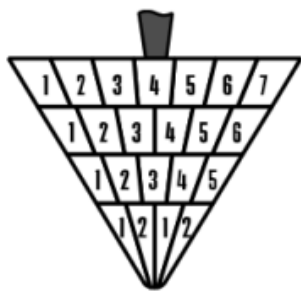
- ①鍋に牛乳と片栗粉、砂糖を入れ、よく混ぜる。
※止めると片栗粉がうまく混ざらないため、まとまるまでは手を止めない。
- ②ひとまとまりになったら、火を止める。
- ③ボウルに冷水を張り、②をスプーンですくって落とす。
粗熱がとれたら、ザルにあげる。
- ④もちを、ボウルに入れたはったい粉の上で転がし、はったい粉を表面にまぶす。
- ⑤器に盛り、残ったはったい粉をかける。

<1人分> エネルギー117kcal

たんぱく質 3.7g 脂質 4.0g

炭水化物 18.1g 食物繊維 0.5g

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

副食・・・小鉢 2 皿分

主菜・・・1 品、重ねない

* **1800±200kcal の人の 1 日の目安量**

主食 4～5 つ、副食 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

