

## || 食事1人分

エネルギー599kcal

たんぱく質 26.4g

脂質 23.5g

炭水化物 76.0g

食物繊維 6.8g

食塩相当量 2.0g



## \*はだか麦ごはん(100g)

&lt;1人分&gt; 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

## \*豚肉とほうれん草のチーズ巻き(主菜3つ、副菜0.5つ)

## 材料4人分

- ・豚ロース薄切り…300g
- ・ほうれん草…200g
- ・スライスチーズ…4枚
- ・小麦粉…大さじ4
- ・こしょう…少々
- ・サラダ油…大さじ1
- A ケチャップ…大さじ4
- | 粒マスタード…小さじ4
- 〈付け合わせ〉
- ・レタス…4枚
- ・ミニトマト…8個

①ほうれん草はゆでて、水気を絞り、3cm程度の長さに切る。

②フライパンに油をひき、ほうれん草を軽く炒め、こしょうを振る。一度ボウルにあげ、粗熱をとる。

③豚肉を3枚重ねて広げ、小麦粉を振る。手前にチーズとほうれん草をのせ、巻いていく。最後に、左右を内側に折り込む。

④フライパンに油をひき、③の巻き終わりを下にして、並べ、全体がこんがりするまで焼く。食べやすい大きさに切る。

⑤皿にレタスをのせ、④を盛り付ける。ミニトマトを添える。

Aの調味料を混ぜ合わせ、肉の横に添える。

(つけながら食べる)

<1人分> エネルギー320kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.9g  
炭水化物 15.3g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.3g

## \*カラフルなます(副菜1つ)

## 材料4人分

- ・大根…140g
- ・人参…80g
- ・きゅうり…80g
- A 酢…大さじ1
- | 砂糖…大さじ1
- 塩もみ用…小さじ1/2

①大根と人参、きゅうりは、5cm長さの細切りにする。

②ボウルに①を入れ、塩もみする。水で軽く洗い、水気をしっかり絞る。

③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、②を加え、全体を和える。

&lt;1人分&gt; エネルギー19kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0g

炭水化物 4.7g 食物繊維 1.3g 食塩相当量 0.2g

## ポイント★

作り方①②までをしておき、小分けにしてラップでくるんで冷凍保存にすると和えるだけ(自然解凍)で完成。

しっかりと水気を切っておくのがポイント!

## \*里芋の七味マヨ和え(副菜 1.5 つ)

### 材料4人分

- ・里芋……………360g
- ・こねぎ……………40g
- A 七味唐辛子…お好みで
- マヨネーズ…小さじ 2
- しょうゆ…小さじ 2

- ①里芋は皮をむき、乱切りにする。鍋に、里芋にかぶるくらいの水を入れ、茹でる。ザルにあげ、粗熱をとる。  
ねぎは、小口切りにする。
- ②ボウルに A の調味料を混ぜ合わせる。
- ③②に里芋とねぎを加え、全体を和える。

<1人分> エネルギー73kcal たんぱく質 2.0g

脂質 2.0g 炭水化物 13.3g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 0.5g

## \*はだか麦のクレープ

### 材料4人分

- A はだか麦粉……………40g
- 卵……………1/2 個
- 牛乳……………100ml
- 砂糖……………20g
- ・バター……………10g
- ・水切りしたヨーグルト・40g
- ・柿……………200g

### ポイント★

生クリーム代わりに、ヨーグルトクリームでヘルシーに♪  
柿の甘さとヨーグルトの酸味が美味しい😊

- ①ヨーグルトは水切りをしておく。
- ②A の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ③温めたフライパンにバターを入れて溶かす。
- ④フライパンに、②のお玉1杯分の生地を流しいれ、薄く広げる。  
弱火で焼く。
- ⑤生地が焼けてきたら、裏返す。皿にあげ、粗熱をとる。  
ヨーグルトクリームをのせ、薄く広げる。
- ⑥柿を薄くスライスし、⑤の上に乗せて、クレープのように折りたたむ。

<1人分> エネルギー144kcal

たんぱく質 3.8g 脂質 4.9g

炭水化物 22.4g 食物繊維 1.1g

食塩相当量 0.1g

### 冷凍野菜のメリット

- ・長期保存ができるので、食品ロス防止に！
- ・手軽に副菜が1品追加できる。
- ・乾物をまとめて水で戻して冷凍しておく、鉄分やカルシウム、食物繊維の補給に便利♪



### 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