

|| 食事1人分

エネルギー558kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.4g
 炭水化物 64.5g 食物繊維 7.8g 食塩相当量 2.4g



*はだか麦ごはん(1人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

*鶏むね肉の油淋鶏(主菜3つ、副菜 0.5 っ)

衣は、小麦粉の代わりに
おからパウダーを使用!

材料4人分

・鶏むね肉……………320g
 ・こねぎ……………20g
 ・こしょう……………少々
 ・酒……………小さじ 2
 ・おからパウダー……………大さじ 2
 ・サラダ油
 →フライパンの底から5mm程度
 ・キャベツ……………100g
 A しょうゆ……………大さじ 1
 砂糖……………大さじ 1
 酢……………小さじ 2
 みりん……………小さじ 2
 水……………大さじ 1



- ①鶏肉は、全体にフォークで穴をあけ、全体に酒を揉みこみ、置いておく。こねぎは細かく刻んでおく。
- ②肉を食べやすい大きさに切り、こしょうを振る。おからパウダーをつける。
- ③フライパンの底から 5 mm程度に油を入れ、②を並べる。
- ④周りが白っぽくなってきたらひっくり返しなが、中に火が通るまで揚げる。よく油を切っておく。
- ⑤耐熱容器にAの調味料とこねぎを入れ、よく混ぜる。レンジで 600W1 分ほど加熱する。
- ⑥皿に鶏肉を盛り付け、千切りキャベツを添える。
鶏肉に、⑤のたれをかける。

<1人分> エネルギー 245kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g
 炭水化物 7.5g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.7g

*白菜とひじきのカレーサラダ(副菜1つ)

ひじきで手軽に食物繊維アップ!

材料4人分

・白菜……………320g
 ・ひじき(乾燥)……………大さじ 1
 A カレー粉……………小さじ 1/2
 マヨネーズ……………小さじ 4
 しょうゆ……………小さじ 1/2



- ① ひじきは水で戻す。白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、白菜とひじきを入れ、白菜が少し柔らかくなるまで炒める。
- 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。

<1人分> エネルギー40kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.2g 炭水化物 3.4g 食物繊維 1.5g 食塩相当量 0.3g



*切干大根とコロコロ野菜のコンソメスープ(副菜1つ)

材料4人分

- ・切干大根……………16g
- ・水煮大豆……………100g
- ・玉ねぎ……………200g
- ・人参……………40g
- ・コンソメ……………小さじ4
- ・水……………600ml
- ・オリーブオイル・小さじ1

切干大根は戻さず使うことで、スープのうま味をしっかり吸ってくれる♪



- ①切干大根は食べやすい長さに切っておく。
水煮大豆は水気を切り、玉ねぎと人参は1cm角の角切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、にんじんを入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③②に切干大根と大豆を加え、炒めたらAを加え、煮る。

<1人分> エネルギー85kcal たんぱく質 4.3g 脂質 3.9g 炭水化物 10.8g

食物繊維 3.6g 食塩相当量 1.1g

*はだか麦×石鎚黒茶のシフォンケーキ(ひも1つ)

材料8等分

(シフォンケーキ型17cm)

- ・はだか麦粉……………80g
- ・石鎚黒茶の茶葉……………大さじ1
- ・ベーキングパウダー……………小さじ1
- ・卵……………4個
- ・砂糖……………80g
- ・オリーブオイル……………30g
- ・牛乳……………50ml

西条の特産物で
作るケーキ✦



- ①茶葉は、細かくすりつぶし、軽くいっておく。
卵は卵白と卵黄に分ける。
- ②ボウルに卵黄と砂糖30gを入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
オリーブオイルを少しずつ加えながら、さらに混ぜる。
- ③②に牛乳と茶葉を加え、混ぜる。ベーキングパウダー、はだか麦をふるいにかけて入れ、全体にダマがなくなるまで混ぜる。
- ④オーブンを160℃に予熱しておく。
- ⑤ボウルに卵白を入れ、残りの砂糖を3回に分けて加えて混ぜ、メレンゲを作る。③に3回に分けながら加え、メレンゲの泡をつぶさないように優しく全体を混ぜる。
- ⑥型に流し入れ、オーブンで30分ほど焼く。
- ⑦焼きあがったらオーブンから取り出し、型を逆さにして粗熱をとる。
- ⑧型から外し、8等分する。

<1人分> エネルギー163kcal

たんぱく質 5.7g 脂質 7.6g

炭水化物 19.7g 食物繊維 2.7g

食塩相当量 0.2g



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

