



食事1人分

エネルギー601kcal

たんぱく質 34.7g

脂質 17.7g

炭水化物 79.4g

食物繊維 5.5g

食塩相当量2.2g

*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

*豚肉のピカタ(主菜3つ)

材料4人分

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・320g
- ・小麦粉・・・・・・・・大さじ2
- ・卵・・・・・・・・2個
- ・ケチャップ・・・・・・・・大さじ1
- ・粉チーズ・・・・・・・・大さじ1
- ・青のり・・・・・・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- <付け合わせ>
- ・レタス・・・・・・・・4枚



- ① ボウルに卵をときほぐし、粉チーズと青のり、ケチャップを混ぜ合わせる。
- ② 豚肉を2～3枚重ね、小麦粉を周りにまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、熱する。重ねた豚肉に①の卵液を絡ませ、両面にこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ④③を2～3cm幅の食べやすい大きさに切る。
- ⑤皿に食べやすい大きさにちぎったレタスをのせ、豚肉を盛り付ける。

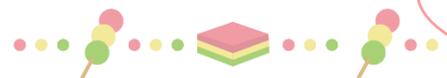
量を食べられない時は、お肉に卵をまともせてたんぱく質補給★

<1人分> エネルギー251kcal たんぱく質22.8g 脂質14.5g 炭水化物 8.6g 食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.5g

*豆腐とひじきのナムル風(副菜1つ)

材料4人分

- ・木綿豆腐・・・・・・・・80g
- ・乾燥ひじき・・・・・・・・6g
- ・ほうれん草・・・・・・・・120g
- A ツナ缶(水煮)・・・1缶(70g)
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・・・小さじ1



- ①鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茹でる。水気をしぼり、3～4cm長さに切る、ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ②ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ほうれん草とひじきを②に加え、豆腐は手で一口大にちぎりながら加える。全体を混ぜ合わせる。

ひじきとほうれん草で、カルシウムや鉄分も補給

<1人分> エネルギー48kcal たんぱく質 5.3g 脂質 2.4g 炭水化物 2.5g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 0.8g

*スナップエンドウとちくわのスープ(副菜1つ)

材料4人分

- ・スナップエンドウ……………80g
- ・ちくわ……………40g
- ・しめじ……………100g
- A 水……………600ml
- └ 鶏ガラの素……………小さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ1

- ①スナップエンドウは、半分に切り、ちくわは斜め切りにする。しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ②鍋にAを入れ、しめじとちくわを加えて煮る。
- ③最後にスナップエンドウを加え、1分ほど煮る。火を止めて、しょうゆを加える。

<1人分> エネルギー31kcal たんぱく質 2.9g 脂質 0.2g
炭水化物5.2g 食物繊維 1.3g 食塩相当量 0.8g

*はったいこ餅(ひも1つ)

材料4人分

- ・わらび餅粉……………40g
- ・はったい粉……………小さじ4
- ・砂糖……………40g
- ・水……………100ml

<1人分> エネルギー84kcal
たんぱく質 0.4g 脂質 0.2g
炭水化物 20.4g 食物繊維 0.5g
食塩相当量 0g

- ① 鍋に、わらび餅粉、砂糖、はったい粉を入れ、少しずつ水を加えてダマにならないようによく混ぜる。
- ② 鍋に火をつけて混ぜる。最初は強火でしっかりと煮立たせ、粘りが出てきたら弱火にする。
- ③ 透明感が出てくるまでしっかり混ぜ、半透明になったらバットに移して冷ます。
- ④ 食べやすい大きさにし、はったい粉をまぶす。

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

