



食事1人分

エネルギー485kcal たんぱく質 24.0g
脂質 20.6g 食物繊維 6.0g 炭水化物 59.1g
食塩相当量 2.0g

食育ピクトグラム 11「日本の食文化の継承」

地域の郷土料理や伝統料理等の
食文化を大切にして、次の世代への
継承を図ります。



はだか麦ごはん(1人100g)

<1人分> エネルギー170kcal たんぱく質 3.1g 脂質 0.5g 炭水化物 38.8g 食物繊維 0.8g 食塩相当量 0g



フライパンでミートローフ(主菜2つ、副菜 0.5 っ)

材料4人分

- ・豚ミンチ……………320g
- ・卵……………1 個
- ・おからパウダー…大さじ2
- ・ほうれん草……………80g
- ・玉ねぎ……………100g
- ・こしょう……………少々
- A「ケチャップ……………小さじ 4
「ウスターソース・小さじ 4
- 【付け合わせ・プチサンタ】
- ・ミニトマト……………4 個
- ・じゃがいも……………40g
- ・マヨネーズ……………小さじ 1/4
- ・黒ゴマ……………少々

<1人分> エネルギー234kcal

たんぱく質 17.4 g 脂質 16.5g

炭水化物 9.2g 食物繊維 2.9g

食塩相当量 0.9g



プチサンタのイメージ

作り方

【ミートローフ🍖】

- ①ほうれん草を茹で、1cm長さに切る。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ボウルにミンチ、卵、こしょうを入れ、よく混ぜる。おからパウダー、ほうれん草、玉ねぎを加え、さらに混ぜる。
- ④アルミホイルを40cm程度の長さに切り、③をのせ、かまぼこ型にしっかりと包む。中身が出ないように、両端をねじってとめる。
- ⑤フライパンを熱し、④を入れる。水 200ml を加え、蓋をして中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、15分ほど蒸し焼きにする。

【プチサンタ🎅】

- ⑥ミニトマトは半分より少し上で切り、帽子(1/3)と胴体(2/3)に分ける。じゃがいもはボウルに入れてラップをし、レンジで600W、1分加熱する。マッシャーでなめらかになるまで潰す。マヨネーズを加え混ぜる。大小4等分にし、丸める。ミニトマトの胴体に丸めたじゃがいも大をのせ、その上にもう片方のミニトマトをのせ、じゃがいも小をのせる。つまようじを刺して、とめる。黒ゴマで、目を作る。

【ミートローフ続き🍖】

- ⑦⑤が焼けたら、粗熱をとり、アルミホイルから取り出し、2cm厚さに切り分ける。
- ⑧Aを混ぜ合わせ、レンジで600W、30秒加熱し、ソースを作る。ミートローフを皿に盛り、Aをかける。プチサンタを添える。



コールスロー（副菜1つ）

材料4人分

- ・キャベツ……………140g
- ・人参……………60g
- A マヨネーズ……………小さじ2
- プレーンヨーグルト・大さじ1
- レモン汁……………大さじ1
- こしょう……………少々

作り方

- ①キャベツと人参は千切りにし、レンジで 600W、2分程加熱する。粗熱を取り、水気をよくきる。
- ②ボウルに A を混ぜ合わせる。①を加え、よく和える。

<1人分> エネルギー30kcal たんぱく質 0.8g 脂質 1.4g

炭水化物 4.5g 食物繊維 1.1g 食塩相当量 0g



きのこ白菜のクリームスープ（副菜 0.5 つ、牛乳0.5 つ）

材料4人分

- ・しめじ……………80g
- ・白菜……………80g
- ・スイートコーン……………40g
- ・牛乳……………200ml
- A 水……………400ml
- コンソメ顆粒・大さじ1

作り方

- ①しめじは、石づきを取り除き、ほぐす。白菜は、葉と芯に分け、葉は食べやすい大きさにちぎり、芯は3cm幅の食べやすい大きさに切る。スイートコーンは水気を切っておく。
- ②鍋に A、しめじ、白菜の芯を入れ、煮立ったら弱火にして2分ほど煮る。
- ③白菜の葉とスイートコーン、牛乳を加えて、ひと煮立ちさせる。

<1人分> エネルギー51kcal たんぱく質 2.7g 脂質 2.2g

炭水化物 6.6g 食物繊維 1.2g 食塩相当量 1.1g



雪だるまクッキー

材料4人分

- ・薄力粉……………60g
- ・砂糖……………大さじ2
- ・オリーブオイル・大さじ2
- ・黒ゴマ……………適量

作り方

- ①ボウルに薄力粉、砂糖を入れ、混ぜる。オリーブオイルを加えて、全体を混ぜ合わせる。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②生地を一口サイズに丸める。（1人4個程度）
- ③天板にクッキングシートをひき、丸めた生地2個を雪だるまのようにつけて並べる。黒ゴマで目などをつける。
- ④オーブンで180℃、10～15分焼く。

<1人分> エネルギー124kcal たんぱく質 1.2g 脂質 6.2g

炭水化物 15.8g 食物繊維 0.4g 食塩相当量 0g



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、「食」を通じた健康づくりを、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★

中央保健センター ☎0897-52-1215

