



11 1人分

エネルギー 621kcal たんぱく質 33.5g 脂質 24.0g 食物繊維 9.6g  
炭水化物 73.6g 食塩相当量 2.9g



## 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



## ごぼうと鶏の柳川風煮(主菜 3 つ、副菜 1 つ)

### 材料 4 人分

- ・ごぼう ……1本(150g)
- ・鶏もも肉 ……1枚(200g)
- ・まいたけ ……1P(100g)
- ・大根の搾り汁…取れる分
- A
  - ・だし汁……200cc
  - ・しょう油…大さじ 1/2
  - ・酒 ……小さじ 1
  - ・みりん ……小さじ 1.5
- ・卵 ……3個
- ・青ねぎ ……20g

### 作り方

- ① ごぼうは、さがきにして水にさらしておく。鶏もも肉は小さめ 2～2.5 cm角に切る。まいたけは食べやすい大きさに裂いておく。青ねぎは、小口切りにする。
- ② 鍋に大根の搾り汁を入れ火にかけ、沸騰したら水気をきったごぼうと鶏もも肉を入れる。肉の色が変わったら、調味料 A とまいたけを加え、蓋をして弱火で7分程煮る。
- ③ 卵と溶いて、②にゆっくり回し入れ、青ねぎを加える。蓋をして好みの卵の固さになったら、火を止め、完成。

<1人分> エネルギー218kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.0g 炭水化物 9.1g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.6g



## 豆腐とひじきのチャンプルー(副菜 0.5 つ)

### 材料 4 人分

- ・ひじき(乾燥)…大さじ2
- ・ツナ缶 ……1缶(70g)
- ・木綿豆腐 ……200g
- ・人参 ……25g(1/3本)
- ・れんこん ……40g
- ・水菜 ……28g
- ・みりん ……大さじ1
- ・しょう油 ……小さじ2

### 作り方

- ① ひじきは水で戻しておき、ざるに上げて水気をきる。人参は千切り、れんこんはいちょう切りにする。豆腐は水切りをしておく。水菜は、湯がいて 3cm 幅に切っておく。
- ② フライパンにツナ缶、①のひじき、人参、れんこんを入れて強火で炒め、馴染んできたら豆腐を大きめにちぎって加え、さらに炒める。
- ③ 全体が馴染んだらみりん、しょう油で味を整え、最後に水菜を加え全体を混ぜ合わせたら完成。

<1人分> エネルギー 73kcal たんぱく質 7.1g 脂質 2.6g 炭水化物 5.9g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.6g



## 大根カニかまのわさびポン酢和え(副菜 2 つ)

### 材料4人分

- ・大根 ……500g
- ・かいわれ大根 ……1P
- ・カニかまぼこ ……5 本
- A
  - ・わさび(チューブ) ……小さじ 1/2
  - ・ポン酢 ……大さじ 1
  - ・白いりごま ……大さじ 1
  - ・ごま油 ……小さじ 1
- ・かつお節 ……1P
- ・味付けのり ……4 枚

### 作り方

- ① 大根は皮を剥いて細切りにし、耐熱容器に入れて 600W で 3 分加熱する。冷めたら、水気を絞る。  
※搾り汁は、柳川風煮に使用。捨てないで！※
- ② かいわれ大根は、根元を切り落とし、半分に切る。カニかまぼこは割いておく。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせておく。
- ④ ③ に大根、かいわれ大根を入れてよく和える。その後カニかまぼこ、かつお節を加え、さらに和えていく。
- ⑤ 器に盛り付け、好みで味付け海苔をちぎりながら散らし、完成。

<1人分> エネルギー 66kcal たんぱく質 3.8g 脂質 2.9g 炭水化物 8.0g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 0.7g



## 黒ゴマ豆乳ゼリー(ひも 0.5 つ)

### 材料 4 個分(1 個 60 cc)

- ・豆乳 ……240ml
- ・砂糖 ……28g
- ・すりごま(黒) ……12g
- ・粉ゼラチン ……3.6g
- ・水 ……大さじ 1
- ・きな粉 ……適量

### 作り方

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳と砂糖を入れて中火にかけて混ぜる。
- ③ フツフツとしてきたら火を止め、黒ゴマ、①のゼラチンを加えてよく混ぜて、余熱で煮溶かす。
- ④ 容器に入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 最後にきな粉をふり、完成。

<1人分>

エネルギー 93kcal たんぱく質 3.7g 脂質 4.0g 炭水化物 11.7g 食物繊維 1.2g 食塩相当量 0.1g



### 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

