

生活習慣病予防

●ごはん（1人分）

<材料>

ごはん・・・150g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
252kcal	3.8g	0.5g	5mg	0.2mg	0.15g	0.5g	0.0g

●さつまいもと鶏もも肉のマスタード焼き（2人分）

<材料>

鶏むね肉・・・140g

玉ねぎ・・・80g

さつまいも・・・80g

しめじ・・・50g

粒マスタード・・・大さじ1

はちみつ・・・小さじ2

しょうゆ・・・小さじ2

レモン汁・・・小さじ1

パセリ・・・適量

★

<作り方>

①鶏むね肉はフォークで全体的に穴をあけた後、一口大に切る。玉ねぎは5mm程度の薄切りにする。しめじは石づきを切り落とす。

②さつまいもは皮つきのまま5mm幅の半月切りにし、5分程度水につけた後、水気を切り、ラップをして600Wの電子レンジで3分間加熱する。

③30cm四方ぐらいのアルミホイルの中央に玉ねぎ、その上に鶏むね肉、さつまいも、しめじをのせて上から★をかけ包む。

④③を魚焼きグリルで中火で焼く20分焼く。鶏むね肉の中まで火が通ったら皿の上へのせ、パセリを振る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
172kcal	18.2g	2.7g	38mg	0.9mg	0.29g	2.4g	1.1g

* 調理のポイント *



- アルミホイルは隙間ができないようにしっかり包む。
- お肉は火が通りやすいように小さめの一口大に切る。

●しいたけのピリ辛和え(2人分)

<p><材料></p> <p>しいたけ・・・40g</p> <p>ミックスビーンズ・・・30g</p> <p>マヨネーズ・・・大さじ1</p> <p>かつお節・・・3g</p>	<p><作り方></p> <p>①しいたけは5mm幅に切り、ラップをして500Wの電子レンジで1分加熱する。</p> <p>②①にミックスビーンズ、マヨネーズ、かつお節、七味を加えて混ぜ合わせる。</p>
--	--

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
86kcal	2.1g	6.5g	9mg	0.3mg	0.59g	2.4g	0.1g

●きのこの豆乳スープ(2人分)

<p><材料></p> <p>ほうれん草・・・70g</p> <p>まいたけ・・・50g</p> <p>しめじ・・・50g</p> <p>水・・・120g</p> <p>無調整豆乳・・・120g</p> <p>コンソメ・・・1/2個(小さじ1)</p> <p>おろししょうが・・・5g</p>	<p><作り方></p> <p>①ほうれん草は2cmの長さに切り、葉と茎を分けておく。</p> <p>②きのこ類はほぐしておく。</p> <p>③鍋にほうれん草の茎、きのこ類、水、コンソメ顆粒を入れ、火にかける。</p> <p>④③が沸騰したら弱火にし、豆乳、ほうれん草の葉を加える。</p> <p>⑤おろししょうが、黒こしょうを入れ味を調える。</p>
--	---

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
54kcal	5.0g	1.8g	35mg	2.1mg	0.28g	3.3g	0.9g

* 調理のポイント *



- ・ほうれん草の葉は長時間茹でると色が出てしまうため、茎と葉は入れるタイミングを分ける。
- ・豆乳は沸騰すると分離してしまうため、沸騰しないように弱火にする。
- ・野菜は季節のものをたくさん使うと栄養価UP!

<1食あたり栄養価計算>							
エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
564kcal	29.1g	18.4%	2.1%	87mg	3.5g	8.6g	2.1g