

生活習慣病予防の食生活（１）

朝食

しらすごはん
卵の袋煮
みそスープ



しらすごはん

【１人分の栄養価】エネルギー356kcal 食塩相当量 0.4g

材料（４人分）		作り方
ごはん	800g	しらす干しは湯通しをし、大葉はせん切りにする。 ごはんにといりごまを混ぜて盛りつける。
しらす干し	40g	
いりごま（白）	小さじ2	
大葉	4枚	

卵の袋煮

【１人分の栄養価】エネルギー173kcal 食塩相当量 1.5g

材料（４人分）		作り方	
うす揚げ	2枚	うす揚げは半分に切り、切り目を開き袋状にして熱湯をかけ、油抜きをする。 キャベツは一口大に切り、しめじは石づきを取り、小房に分けておく。 鍋にAを入れて煮立てる。 に卵を割り入れて、つまようじで口をとめ、の中に入れて8分位煮る。 を入れて2分位煮る。 袋煮のつまようじを抜き、たて半分に切り、と盛りつける。	
卵	4個		
A	だし汁		カップ2
	しょうゆ		大さじ2
	砂糖		大さじ2強
	みりん		大さじ1
	酒		大さじ1強
キャベツ	200g		
しめじ	1パック		
つまようじ	4本		

みそスープ

【１人分の栄養価】エネルギー85kcal 食塩相当量 1.1g

材料（４人分）		作り方
さつまいも	120g	さつまいも、だいこんは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。 青ねぎは小口切りにする。 だし汁に を入れ、やわらかくなるまで煮る。 にみそを溶き入れ牛乳を加え、ひと煮立ちしたら椀に盛り、の青ねぎを飾る。
だいこん	80g	
たまねぎ	中 1/3 個	
青ねぎ	8g	
だし汁	カップ2・1/2	
みそ	大さじ2	
牛乳	カップ 1/2	

昼食

和風スパゲッティ ヨーグルトサラダ



和風スパゲッティ

【1人分の栄養価】エネルギー466kcal 食塩相当量 1.6g

材料(4人分)		作り方	
豚肉(もも薄切り)	160g	ボールにAを合わせておく。 豚肉は3～4cm幅に切る。キャベツは一口大に切り、にんじん、エリンギは短冊切りにする。グリーンアスパラガスは下の固い部分の皮をむき、四等分に切る。 たっぶりの湯(約2リットル)に、塩大さじ1(分量外)を入れ、スパゲッティをゆでる。ゆであがる3～4分位前になったらアスパラガス、にんじんを入れ、さらに1分位したらキャベツ、エリンギを入れ、最後に豚肉をほぐしながら入れてゆでる。 をざるにあけて湯を切り、 を入れてあえる。 皿に盛り、きざみのりをかける。	
キャベツ	240g		
にんじん	中6cm		
エリンギ	1パック		
グリーンアスパラガス	120g		
スパゲッティ(乾)	300g		
A	しょうゆ		大さじ2
	ごま油		大さじ2
	こしょう		少々
きざみのり	8g		

ヨーグルトサラダ

【1人分の栄養価】エネルギー157kcal 食塩相当量 0.1g

材料(4人分)		作り方
オレンジ	1個	オレンジ、キウイフルーツは、1cm幅のいちょう切り、バナナは1cm幅の輪切りにする。 をヨーグルトであえる。 レタスは一口大にちぎる。 器に を敷き、 を盛りつける。
キウイフルーツ	大1個	
バナナ	2本	
レタス	60g	
プレーンヨーグルト	400g	

夕食

ごはん
 さばの甘酢あん
 くずし豆腐あえ
 ブロッコリーのチーズ焼き



【1人分の栄養価】エネルギー336kcal 食塩相当量 0g

ごはん

ごはん 800g

さばの甘酢あん

【1人分の栄養価】エネルギー210kcal 食塩相当量 1.3g

材料 (4人分)	つくり方
さば(三枚おろし) 4切れ A { 酒 小さじ2 土しょうがの絞り汁 小さじ2 小麦粉 大さじ2強 油 小さじ2 たまねぎ 中1/2個 にんじん 中2cm ピーマン 1個 水 カップ1・1/2 鶏がらスープの素 小さじ1 B { しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ2強 酢 大さじ2 C { かたくり粉 小さじ2 水 小さじ2	さばは中骨を取り除き、Aで下味をつける。 たまねぎは薄切り、にんじん、ピーマンはせん切りにする。 の水気をふきとり小麦粉をまぶす。油を敷き、熱したフライパンで両面を焼き、皿に盛る。 鍋に、水、鶏がらスープの素を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。 Bを加え、Cの水溶きかたくり粉でとろみをつけ、の上にかける。

くずし豆腐あえ

【1人分の栄養価】エネルギー78kcal 食塩相当量 1.3g

材料 (4人分)	つくり方
木綿豆腐 大1/2丁 ほうれんそう 1束 芽ひじき(干) 4g 青ねぎ 12g 土しょうが 4g A { ねりごま(白) 大さじ1 しょうゆ 大さじ2 砂糖 小さじ2	豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジに2分かけ水切りする。 ひじきは水で戻してさっとゆで、水気を切っておく。 ほうれんそうはゆでて3cm長さに切る。青ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。 ボールにAを合わせ、をあらめにくずして入れ、とともにあえる。

ブロッコリーのチーズ焼き

【1人分の栄養価】エネルギー101kcal 食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)	つくり方
じゃがいも 中1個 ブロッコリー 1/2個 こしょう 少々 チーズ(とろけるタイプ) 80g	じゃがいもは一口大に切り、ブロッコリーは2cm位の小房にわけ、ゆでる。 耐熱容器に を入れ、こしょうをふりかけ、チーズをのせて、オーブントースターでこげ目がつくまで焼く。

1日分 栄養価

	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
朝食	614	3.0
昼食	623	1.7
夕食	725	3.2
合計	1,962	7.9

食事バランスガイドで表すと...

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	2つ	2つ	1つ		
昼食	1つ	2つ	1つ	1つ	2つ
夕食	2つ	2つ	2つ	1つ	
合計	5つ	6つ	4つ	2つ	2つ

