

## 生活習慣病予防の食生活（２）

### 朝食

ごはん  
スペイン風オムレツ  
豆腐サラダ

#### ごはん

ごはん 660g



#### スペイン風オムレツ

【1人分の栄養価】エネルギー221kcal 食塩相当量0.9g

材料（4人分）		作り方
卵	4個	<p>まぐろ缶は水気を切りほぐす。スライスチーズは1cmの色紙切りにする。</p> <p>じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、ゆでる。えだまめはゆでて、さやから出す。</p> <p>ボウルに卵を割り入れときほぐし、Aを混ぜて、を、を加えて、ざっくりと混ぜる。</p> <p>フライパンに油を熱し、を一度に流し入れる。半熟状になったら大きく混ぜ、ふたをして弱火で4～5分蒸し焼きにする。</p> <p>を切り分けて、器に盛り、くし形に切ったトマトを添える。</p> <p>*じゃがいもはラップで包み、電子レンジで約4分加熱し、皮をむいてフォークなどで粗くつぶしてもよい。</p>
A { スキムミルク	大さじ3	
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
まぐろ缶（水煮）	60g	
スライスチーズ	2枚	
じゃがいも	大1個	
えだまめ（冷凍）	8さや	
油	大さじ1・1/3	
トマト	中1/2個	

#### 豆腐サラダ

【1人分の栄養価】エネルギー73kcal 食塩相当量1.1g

材料（4人分）		作り方
木綿豆腐	2/3丁	<p>豆腐はペーパータオルで包み、軽く水切りをし、1.5cm角に切る。</p> <p>ちりめんじゃこは、からいりする。</p> <p>レタスは一口大にちぎる。</p> <p>オクラは塩少々をまぶして手でこすり、スイートコーンと一緒に熱湯でさっとゆでる。オクラはへたを取り、5mm幅の小口切りにする。</p> <p>すりおろしたたまねぎにドレッシングを混ぜる。</p> <p>器にレタスを敷き、豆腐を盛り、を、かけ、とを散らす。</p>
ちりめんじゃこ	大さじ4	
レタス	60g	
スイートコーン（冷凍）	40g	
オクラ	4本	
たまねぎのすりおろし	大さじ1	
ノンオイルドレッシング	大さじ2	

## 昼食

### 変わり焼きそば 干しえびと白菜のスープ 果物のヨーグルト添え



#### 変わり焼きそば

【1人分の栄養価】エネルギー453kcal 食塩相当量 2.2g

材料 (4人分)		つくり方	
蒸し中華めん	4玉	<p>豚肉は3~4cm幅に切り、酒をまぶす。 わかめは水で洗い、水気を切り、一口大に切る。 しょうがはせん切りにする。キャベツは3cm角に切る。 青ピーマン、赤ピーマンはへたと種を除いて2cm角に切る。しめじは石づきを取って、小房に分ける。 フライパンに油を熱し、豚肉としょうがを炒める。肉の色が変わったら、キャベツ、ピーマン、しめじ、わかめの順に炒める。 にめんをほぐしながら加えて炒め合わせ、Aを加えて全体にからめ、器に盛る。 サラダ油の代わりにごま油を使ってもよい。</p>	
豚肉(もも薄切り)	120g		
酒	大さじ1		
わかめ(生)	40g		
しょうが	10g		
キャベツ	大葉2枚		
青ピーマン	2個		
赤ピーマン	2/3個		
しめじ	60g		
油	大さじ2		
A {	酒		大さじ2
	酢		大さじ1
	オイスターソース		大さじ2
	塩	小さじ2/3	
	こしょう	少々	

#### 干しえびと白菜のスープ

【1人分の栄養価】エネルギー29kcal 食塩相当量 1.2g

材料 (4人分)		つくり方	
干しえび	大さじ1・1/2	<p>耐熱容器に干しえびを入れ、水大さじ4を加えてラップをし、電子レンジで約30秒加熱する。 はくさいは縦半分になり、横に5mm幅に切る。たまねぎは薄切りにする。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。かいわれだいこんは根元を取り、半分に切る。 鍋にA、 を入れて中火にかける。煮立ったらはくさい、たまねぎ、生しいたけを加え、ふたをして弱火で4~5分煮る。 うすくちしょうゆを加え、こしょうで味を調べて火を止める。 を器に盛り、かいわれだいこんを飾る。</p>	
はくさい	160g		
たまねぎ	40g		
生しいたけ	小2枚		
かいわれだいこん	10g		
A {	水(干しえびのつけ汁含む)		カップ3
	鶏がらスープの素(顆粒)		6g
	酒		大さじ1・1/2
うすくちしょうゆ	小さじ2		
こしょう	少々		
(あれば粗挽き黒こしょう)			

### 果物のヨーグルト添え

【1人分の栄養価】エネルギー113kcal 食塩相当量 0.1g

材料 (4人分)		作り方
キウイフルーツ	2個	キウイフルーツは1cm幅の半月切りにする。バナナは1cm幅の斜め切りにする。 を盛り合わせ、ヨーグルトを添える。
バナナ	2本	
プレーンヨーグルト	280g	

## 間食

### 焼きりんご



### 焼きりんご

【1人分の栄養価】エネルギー77kcal 食塩相当量 0g

材料 (4人分)		作り方
りんご	中2個	りんごは洗い皮つきで、芯を取りくし形(8等分)に切る。 アルミホイルにオープンシートをのせ、を並べグラニュー糖、シナモンを振りかける。 オープンシート、アルミホイルでを包み、オーブントースターで約20分焼き、器に盛る。
グラニュー糖	大さじ2	
シナモン	少々	
アルミホイル・オープンシート		



## 夕食

ごはん  
 鮭のさわやか蒸し  
 青菜のおろし煮  
 梅肉あえ

ごはん

ごはん 660g



### 鮭のさわやか蒸し

【1人分の栄養価】エネルギー135kcal 食塩相当量 0.5g

材料(4人分)		つくり方
さけ(生)	4切れ	<p>さけは1人分を2切れにそぎ切りし、酒を振りかけておく。たまねぎは半月の薄切りにする。エリンギは3cmの短冊切りにする。みつばは葉の部分を除き、3cm長さに切る。レモンは皮をむき、いちょう切りにする。</p> <p>たまねぎの半量と、 を混ぜ合わせる。</p> <p>アルミホイルを広げ、まん中に残りのたまねぎを敷き、をのせ、その上に とバターをのせ、空気を抜きながら包む。</p> <p>フライパンに少量の水を入れ、 を並べふたをし、中火で10~12分蒸し焼きにする。</p> <p>蒸しあがればホイルごと皿に盛り、刻んだみつばの葉を散らし、ポン酢しょうゆを添える。</p>
酒	小さじ2	
たまねぎ	小1/2個	
エリンギ	120g	
みつば	1束	
レモン	1/4個	
バター	小さじ4	
ポン酢しょうゆ	大さじ1	
アルミホイル	4枚 (25cm×25cm)	

### 青菜のおろし煮

【1人分の栄養価】エネルギー77kcal 食塩相当量 1.1g

材料(4人分)		つくり方	
厚揚げ	100g	<p>厚揚げは湯通しをし、1.5cm幅に切る。こんにゃくは1cm幅の短冊切りにし、塩でもみ、さっとゆでる。</p> <p>こまつなは4~5cm長さに切る。にんじんは1cm幅の短冊切りにする。</p> <p>だいこんはすりおろし、軽く水気を切る。</p> <p>鍋にAを合わせて火にかける。煮立ったら とにんじんを入れて煮る。</p> <p>が煮立ったら火を弱め、こまつなを加え、3分位煮る。こまつながしんなりしたら軽く混ぜ、 を入れてひと煮立ちしたら、火を止め、器に盛る。</p> <p>好みで一味とうがらしをふる。</p>	
こんにゃく	中1/3枚		
こまつな	200g		
にんじん	40g(中2cm)		
だいこん	200g(中4cm)		
A	だし汁		カップ1
	砂糖		小さじ1強
	しょうゆ		大さじ1・1/2強
	みりん		小さじ2
一味とうがらし			

### 梅肉あえ

【1人分の栄養価】エネルギー34kcal 食塩相当量0.4g

材料(4人分)		作り方
れんこん	80g	れんこんは、3mm厚さのいちょう切りにしてゆでる。 ながいもは、3mm厚さのいちょう切りにして酢水につける。 大葉は小さくちぎり水にさらし、水気を切る。 梅干しは種を取り除いて刻み、砂糖と合わせる。 れんこん、ながいもの水気を切り、であえる。器に盛り、大葉を散らす。
ながいも	80g	
大葉	2枚	
梅干し(調味漬)	20g(中2個)	
砂糖	小さじ1	

### 1日分 栄養価

	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
朝食	561	2.0
昼食	595	3.5
夕食	513	2.0
間食	77	0
合計	1,746	7.5

### 1日分 食事バランスガイドの分類

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	1.5つ	1つ	2つ	1つ	
昼食	2つ	2つ	1つ	1つ	1つ
夕食	1.5つ	3つ	2つ		
間食					1つ
合計	5つ	6つ	5つ	2つ	2つ

食事バランスガイドで表すと…

