

肥満解消！体すっきりプラン

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は 1 カップ=200cc、大さじ 1=15cc、小さじ 1=5cc、ミニスプーン 1=1cc です。



■**主食 ご飯** 110g エネルギー 163kcal 塩分—g

■**主菜 サバと野菜の韓国風煮込み** エネルギー277kcal 塩分 2.2g

【材料】

- サバ 1切れ(80g) 大根 60g にんじん 25g ねぎ 25g しめじ 25g ししとう 10g 水 1/2カップ 酒 大さじ 1/2
- みそだれ(しょうゆ 大さじ 2/5 赤味噌 大さじ 2/5 砂糖 小さじ 2/3 すり白ごま 小さじ 2/3 ねぎ(みじん切り) 大さじ 3/5(6g) にんにく(みじん切り) 1/8 かけ(0.8g) ごま油 小さじ 3/10(1.2g)

【作り方】

1. 大根、にんじんは輪切りか、半月切りにする。ねぎはぶつ切りにする。
2. 平鍋に大根を敷いて、にんじんとねぎを重ね、水と酒を加える。サバを並べ入れ、あいた所にしめじ、ししとうを入れて火にかける。
3. みそだれの材料を混ぜてサバにかけ、蓋をして15～20分煮る。(焦げないように注意する。水分が足りない場合は水をたす)

■**副菜 長芋の酢の物** エネルギー22kcal 塩分 0.4g

【材料】

- 長芋 30g きゅうり 15g わかめ(もどして) 5g
- A(酢 小さじ 2/3 だし汁 小さじ 2/3 塩 ミニスプーン 3/10) わさび(お好みで)

【作り方】

1. 長芋は皮をむいて酢水(分量外)につけ、水気をふいて3cm長さの短冊切りにし、Aに漬けておく。
2. きゅうりはやや細めの短冊切りにする。
3. きゅうり、わかめを1に合わせる。

■**スープ 大豆もやしスープ** エネルギー4kcal 塩分 0.5g

【材料】

- 大豆もやし 10g 水 3/4カップ 鶏ガラスープの素 ミニスプーン 1 塩 ミニスプーン 1/5 しょうゆ 少々

【作り方】

1. 大豆もやしはヒゲをとり、半分に切る。
2. スープで煮て、塩、しょうゆで味を整える。

1食あたり ・エネルギー466kcal ・脂質 17.3g ・カルシウム 111mg ・鉄 3.2mg ・塩分 3.1g ・タンパク質 23.8g