

いろいろ食べて成人病予防

(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 厚揚げとチンゲン菜のクリーム煮 エネルギー163kcal 塩分 1.1g

【材料】

- 厚揚げ 50g チンゲン菜 40g しいたけ 1枚 にんじん 10g しょうが 適量 サラダ油 小さじ1
- クリームソース (牛乳 25cc 生クリーム 大さじ1/2 塩 ミンスプーン1 砂糖 ミンスプーン1 こしょう 少々 ごま油 ミンスプーン1/4)

【作り方】

1. 厚揚げ、しいたけを一口大に切り、厚揚げは下ゆでしておく。
2. チンゲン菜は、茎と葉先に分け、さっとゆでて3cm位に切る。
3. にんじんはいちょう切りにし、下ゆでする。
4. しょうがは皮をむき、薄切りにする。
5. 十分に熱した鍋に、サラダ油としょうがを入れて香りがでるまで炒め、クリームソースの材料、1、2、3を加えてとろみがつくまで煮る。

副菜 ジャがいもとひじきの和風サラダ エネルギー67kcal 塩分 1.0g

【材料】

- ジャがいも 25g 酢 ミンスプーン1 芽ひじき(乾) 5g にんじん 15g
- A (だし汁 大さじ1と2/3 塩 ミンスプーン1/10 みりん ミンスプーン1/2)
- B (酢 大さじ1 塩 ミンスプーン2/3 砂糖 ミンスプーン2/3 ごま油 小さじ1/2 マヨネーズ 小さじ1/2)

【作り方】

1. ジャがいも、にんじんは皮をむいて細いせん切りにする。ひじきはもどす。ジャがいもは水にさらしておく。
2. ジャがいもは、さっとかたゆでにし、水気を切って熱いうちに酢をからめて冷ましておく。
3. ひじきは水気を切り、Aで5分間煮て、そのまま冷ましておく。にんじんはゆでしておく。
4. 汁気をよく切ったジャがいもとひじき、にんじんをBで和える。

スープ コンソメスープ エネルギー15kcal 塩分 0.6g

【材料】

- (にんじん、ピーマン、アスパラガス、たまねぎ、キャベツ)合わせて 50g コンソメの素 1/4 個 水 1カップ

【作り方】

1. 野菜は1cm角に切り、スープで煮る。

1食あたり ・エネルギー408kcal ・脂質 17.8g ・カルシウム 302mg ・鉄 5.3mg ・塩分 2.7g ・タンパク質 23.7g