

食生活で防ごう小児成人病

(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 ーg

■**主菜 タラとわかめ入りロールキャベツ** エネルギー130kcal 塩分 2.1g

【材料】

- 生ダラ 1切れ 塩 ミニスプーン1/2 こしょう 少々 わかめ(もどす) 25g キャベツ 2枚(100g)
- A(にんじんの輪切り 20g たまねぎの薄切り 25g コンソメの素 1/4個 酒 大さじ1/2 ロリエ 1/4枚) 塩 少々 こしょう 少々

【作り方】

1. キャベツはやわらかくゆで、冷ます。ゆで汁はとっておく。
2. タラは半分に切り、塩とこしょうをふる。わかめはざく切りにする。
3. キャベツの軸に切り込みを入れ、タラとわかめをのせて包む。
4. 巻き終わりを下にして鍋に並べる。Aとキャベツのゆで汁1と1/2カップを加え、落とし蓋をして弱火で約15分煮、塩、こしょうで味を整える。

■**副菜 ほうれん草のサラダ** エネルギー67kcal 塩分 0.1g

【材料】

- ほうれん草 40g にんじん 10g はるさめ 5g マヨネーズ 小さじ1 ヨーグルト 小さじ1

【作り方】

1. ほうれん草、にんじん、はるさめは、それぞれやわらかくゆでて、食べやすく刻む。
2. ボールに1を入れ、マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜたもので和え、器に盛る。

■**スープ コーンスープ** エネルギー95kcal 塩分 0.5g

【材料】

- コーン缶(クリーム) 50cc 牛乳 70cc きくらげ 少々 パセリ 少々 片栗粉 大さじ1/4 水 大さじ1/4

【作り方】

1. きくらげはもどしてせん切りにする。パセリはみじん切りにする。
2. コーン缶に牛乳、きくらげを加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 器に注ぎ、パセリを散らす。

1食あたり ・エネルギー454kcal ・脂質 7.7g ・カルシウム 237mg ・鉄 3.6mg ・塩分 2.7g ・タンパク質 28.1g

1食あたり ・エネルギー553kcal ・脂質 23.1g ・カルシウム 150mg ・鉄 5.6mg ・塩分 2.8g ・タンパク質 24.5g