

## 低エネルギーでも大満足！肥満予防

(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 ーg

■**主菜 イワシのカテージチーズ巻き焼き** エネルギー249kcal 塩分 1.3g

【材料】

- イワシ 2尾 万能ねぎ 20g 練りからし 適量 ミニトマト 2個 ブロッコリー 50g
- A(カテージチーズ 25g しょうゆ 小さじ1/4 こしょう 少々)

【作り方】

1. イワシは手開きにする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 万能ねぎはイワシの幅に合わせて切る。
4. イワシは身にからしを塗り、2、3を等分にのせて巻き、つまようじでとめる。
5. オープン皿に4とトマトを入れ、230～250度に熱したオープンの中段で25分焼く。
6. つまようじを抜いて皿に盛り、トマトとゆでたブロッコリーを添える。

■**副菜 焼き野菜のおろし和え** エネルギー38kcal 塩分 1.4g

【材料】

- なす 1個 ピーマン 1/2個 大根 50g しょうが 1/8かけ 青しそ(せん切り) 1枚 レモン汁 大さじ1/3 しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】

1. なすは焼き網で皮が黒くなるまで焼き、熱いうちに皮をき、1cm厚さに輪切りにする。
2. ピーマンは縦に半分に切り、種を除く。焼き網で少し焦げ目がつくくらいに焼き、乱切りにする。
3. 大根としょうがはそれぞれおろし、しそと混ぜ合わせる。
4. 焼き野菜を加えて和え、器に盛り、レモン汁としょうゆを合わせてふりかける。

■**副菜 簡単ミネストローネ** エネルギー100kcal 塩分 1.2g

【材料】

- たまねぎ 1/4個 ミックスベジタブル 1/4カップ トマトジュース 1/4カップ 固形スープ 1/4個 バター 大さじ1/2(5g)

【作り方】

1. たまねぎは、みじん切りにする。
2. なべにバターを入れ、火にかけて温め、1とミックスベジタブル、トマトジュース、湯 2/3カップ、固形スープを入れ、約10分間煮る。
3. 器に盛る。

1食あたり ・エネルギー550kcal ・脂質 18.8g ・カルシウム 175mg ・鉄 4.5mg ・塩分 3.9g ・タンパク質 31.5g