



これなら続く！満足ダイエットメニュー

令和3年5月14日(金)

羽村市保健センター

～計るだけダイエット～

主食 ごはん

男性160g エネルギー269kcal 蛋白質4.1g 脂質0.5g 食塩相当量0g
女性120g エネルギー202kcal 蛋白質3.1g 脂質0.4g 食塩相当量0g

主菜 鶏とキャベツの味噌炒め

エネルギー186kcal 蛋白質16.1g 脂質9.3g 食塩相当量1.3g

材料名	2人分量		4人分量		作り方	
鶏もも肉(皮なし)	140g	1/2枚	280g	1枚	① 鶏肉 →ひと口大に切る。 キャベツ →2センチ×4センチのざく切り にんじん →半月切り しめじ →根元を落としほぐす。 ② 鍋に サラダ油 と バター を入れ、 鶏肉 を炒める。 色が変わり、8割くらい火が通ったら、 にんじん、しめじ、キャベツ を入れ、 かさが減るまで、ふたをして加熱する。(3分位) ③ A を入れ、水気をとばす。	
キャベツ	160g	葉 大2枚	320g	葉 大4枚		
にんじん	20g	2センチ	40g	4センチ		
しめじ	60g	1/3パック	120g	2/3パック		
サラダ油	6g	大さじ1/2	12g	大さじ1		
バター	6g	大さじ1/2	12g	大さじ1		
味噌 <small>(12.2%塩分濃度のもの)</small>	14g	小さじ2	28g	大さじ1と1/2		
A	砂糖	3g	小さじ1	6g		小さじ2
	みりん	6g	小さじ1	12g		小さじ2
	しょうゆ	3g	小さじ1/2	6g		小さじ1
	塩	0.2g	少々	0.4g	少々	

副菜1 小松菜ののり和え

エネルギー20kcal 蛋白質2.1g 脂質0.4g 食塩相当量0.5g

材料名	2人分量		4人分量		作り方
小松菜	140g	3株	280g	6株	① 小松菜 →3センチ幅のざく切りにし、よく洗う。 えのきだけ →根元を落とし、3センチに切る。 ② 沸騰湯に 小松菜 と えのきだけ を入れてゆで、 ざるにあけ、しぼる。 ③ ボウルに ちぎったのり、しょうゆ、砂糖 を入れ、 ②と和える。
えのきだけ	20g	1/4袋	40g	1/2袋	
焼きのり	1.4g	3/4枚	2.8g	1枚半	
しょうゆ	6g	小さじ1	12g	小さじ2	
砂糖	1g	小さじ1/3	2g	小さじ2/3	

副菜2 新じゃがのレンジチーズ

エネルギー103kcal 蛋白質1.4g 脂質3.4g 食塩相当量0.3g

材料名	2人分量		4人分量		作り方
じゃがいも	100g	1個	200g	2個	① じゃがいも →皮をむき、1.5センチ角に切る。 水にさらした後、耐熱容器に入れて 酒 を加える。 ラップをし、レンジ(500W)で2分加熱する。 全体を混ぜて再びラップをし、さらに2分加熱する。 ※加熱時間は調整してください ラップをしたまま粗熱をとる。 ② ざるにあけ、ボウルに入れ、小さくちぎった クリームチーズ と和え、 塩、黒コショウ を振る。
酒	10g	小さじ2	20g	小さじ4	
クリームチーズ	20g	小さじ4	40g	大さじ3弱	
塩	0.4g	少々	0.8g	少々	
黒コショウ	少々		少々		

1食分の栄養価

男性・・・エネルギー578kcal 蛋白質23.7g 脂質13.6g 食塩相当量2.1g
女性・・・エネルギー511kcal 蛋白質22.7g 脂質13.5g 食塩相当量2.1g