



# 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 <b>鶏肉</b> →ひと口大に切る。 <b>キャベツ</b> →2センチ×4センチのざく切り <b>にんじん</b> →半月切り <b>しめじ</b> →根元を落としほぐす。 ② 鍋に <b>サラダ油</b> と <b>バター</b> を入れ、 <b>鶏肉</b> を炒める。 色が変わり、8割くらい火が通ったら、 <b>にんじん、しめじ、キャベツ</b> を入れ、 かが減るまで、ふたをして加熱する。(3分位) ③ <b>A</b> 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	14g	小さじ2	28g	大さじ1と1/2	
(12.2%塩分濃度のもの)					
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 <b>小松菜</b> →3センチ幅のざく切りにし、よく洗う。 <b>えのきだけ</b> →根元を落とし、3センチに切る。 ② 沸騰湯に <b>小松菜</b> と <b>えのきだけ</b> を入れてゆで、 ざるにあけ、しぼる。 ③ ボウルに <b>ちぎったのり、しょうゆ、砂糖</b> 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 <b>じゃがいも</b> →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 <b>酒</b> 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 <b>クリームチーズ</b> と和え、 <b>塩、黒コショウ</b> 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