



# 大人ダイエット

心もからだも満たされる♪簡単ダイエット献立

計るだけダイエット  
令和4年5月18日(水)  
羽村市保健センター

## 主食 ご飯

男性160g  
女性120g

エネルギー250kcal 蛋白質4.0g 脂質0.5g 食塩相当量0.0g  
エネルギー187kcal 蛋白質3.0g 脂質0.4g 食塩相当量0.0g

## 主菜 焼肉&フレッシュ野菜のソース

エネルギー224cal 蛋白質17.9g 脂質14.5g 食塩相当量1.6g

材料	1人分	3人分	作り方
豚もも肉	80g	240g	① <b>青梗菜</b> →根元を切り落として洗い、水気をきって、1cm幅に切る。(茎の太い部分は、縦に切ってから1cm幅に切ると、食べやすい大きさになる。) ② ビニール袋に①と★を入れて揉み込み、しんなりとさせる。 ③ <b>豚肉</b> →一口大に切り、 <b>塩・こしょう</b> をふる。 ④ フライパンに <b>オリーブ油</b> をひき、豚肉を中火で焼く。火が通ったらコーンを加える。 ⑤ ④を皿に盛り、上に②をかけ、 <b>ミニトマト</b> を添える。
塩	0.8g 小さじ1/8	2.4g 小さじ3/8	
こしょう	少々	少々	
オリーブ油	4g 小さじ1	12g 大さじ1	
コーン	5g 大さじ1/2	15g 大さじ1と1/2	
青梗菜	75g 小1株	225g 小3株	
オリーブ油	2g 小さじ1/2	6g 小さじ1と1/2	
★レモン汁	1g 小さじ1/4	3g 小さじ3/4	
しょうゆ	4.5g 大さじ1/4	13.5g 大さじ3/4	
チューブにんにく	0.6g 小さじ1/8	1.8g 小さじ3/8	
ミニトマト	15g 1個	45g 3個	

## ★副菜 きゅうりともやしとの和え物

エネルギー13kcal 蛋白質1.1g 脂質0.3g 食塩相当量0.4g

材料	1人分	3人分	作り方
きゅうり	25g 1/4本	75g 3/4本	① <b>きゅうり</b> →たたいて砕き、一口大に切る。 <b>もやし</b> →さっとゆでて水気を切り、粗熱を取る。 <b>大葉</b> →適当な大きさにちぎる。 ② ◆を混ぜ、食べる前に①と和える。
もやし	15g	45g	
大葉	0.7g 1枚	2.1g 3枚	
しょうゆ	3g 小さじ1/2	9g 小さじ1と1/2	
◆酢	2.5g 小さじ1/2	7.5g 小さじ1と1/2	
チューブからし	0.6g 小さじ1/8	1.8g 小さじ3/8	

## ★デザート もちもちオートミール餅

エネルギー84kcal 蛋白質1.7g 脂質0.7g 食塩相当量0.0g

材料	1人分	3人分	作り方
オートミール	12g	36g	① 耐熱容器に <b>オートミール</b> と <b>片栗粉</b> を入れ、 <b>水</b> を少しずつ加えて均一になるよう混ぜる。 ② 【1人分をつくる場合】電子レンジ600Wで30秒加熱(3人分の場合は1分半加熱)してよく混ぜる。粘りが足りなければ10秒追加する。 ③ <b>きな粉</b> と <b>砂糖</b> を②に混ぜ、1人分をラップにのせて丸める。
片栗粉	6g 大さじ2/3	18g 大さじ2	
水	30g 大さじ2	90g カップ1/2弱	
きな粉	5g 大さじ2/3	15g 大さじ2	
砂糖	1g 小さじ1/3	3g 小さじ1	
			

一食分の栄養価 (男性)

エネルギー 571Kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.0g 食塩相当量 2.0g

一食分の栄養価 (女性)

エネルギー 508Kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.0g