



# 魚でヘルシーダイエット

計るだけダイエット  
令和4年7月20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 たっぷり野菜のアクアパッツァ

エネルギー196kcal 蛋白質12.5g 脂質8.3g 食塩相当量1.2g

材料	1人分	2人分	作り方
赤魚	60g 切り身1枚	120g 切り身2枚	① 赤魚に塩、こしょうをふり、水気が出たらふき取る。 ② あさりは砂抜きしておく ③ にんにく → みじん切り、玉ねぎ → 薄切り スッキーニ → 1cm厚さの輪切り ミントマト → ヘタを取り洗う ④ フライパンにオリーブ油、にんにくのみじん切りを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、玉ねぎ、赤魚を加えて中火にし、赤魚の両面を焼く。 ⑤ あさり、ミントマト、スクッキーニ、☆の調味料を加え、ひと煮立ちしたら、ふたをして弱火にし、あさりの口が開くまで煮る(約5分)。  皿に盛り付ける。
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
あさり	殻付き25g 2~3個	殻付き50g 4~6個	
オリーブ油	6g 大さじ1/2	12g 大さじ1	
にんにく	6g 1かけ	12g 2かけ	
玉ねぎ	20g 1/8個	40g 1/4個	
ズッキーニ	26g 1/8本	52g 1/4個	
ミントマト	45g 3個	90g 6個	
水	100g 1/2カップ	200g 1カップ	
☆ 白ワイン	60g 大さじ4	120g 2/3カップ弱	
コンソメスープの素	2g 小さじ1/2	4g 小さじ1	

## ★副菜 ごぼうと枝豆のサラダ

エネルギー99kcal 蛋白質5.8g 脂質3.4g 食塩相当量0.7g

材料	1人分	2人分	作り方
ごぼう	50g 1/4本	100g 1/2本	① ごぼう → 皮をこそげて干切り 人参 → 干切り 熱湯で2~3分ゆで、粗熱を取る。 ② 冷凍ゆで枝豆は解凍してさやから豆を出す。 ③ ◆を合わせ、①②を加えて和える 
人参	25g 1/8本	50g 1/4本	
冷凍ゆで枝豆	豆30g さや付き60g	豆60g さやつき120g	
酢	2.5g 小さじ1/2	5g 小さじ1	
しょうゆ	4.5g 大さじ1/4	9g 大さじ1/2	
◆ すりごま	2g 小さじ1/2	4g 小さじ1	
砂糖	0.8g 小さじ1/4	1.6g 小さじ1/2	
塩	少々	少々	

## ★デザート フロズンヨーグルトアイス

エネルギー75kcal 蛋白質2.5g 脂質2.1g 食塩相当量0.1g

材料	1人分	2人分	作り方
水	20g 大さじ1と1/3	40g 大さじ2と1/3	① 水、砂糖を混ぜ合わせ、砂糖を溶かす ② 冷凍用保存袋にヨーグルト、①、レモン汁を入れてよく合わせ、薄く平らにして冷凍庫で30分冷やす ③ ②を袋の上からよくもみ、再度冷凍庫に入れて冷やす。 (何度か繰り返すと、 口当たりがよくなります。) 
砂糖	9g 大さじ1	18g 大さじ2	
ヨーグルト	70g	140g	
レモン汁	2.5g 小さじ1/2	5g 小さじ1	

一食分の栄養価 (男性)  
一食分の栄養価 (女性)

エネルギー 620Kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.3g 食塩相当量 2.0g  
エネルギー 557Kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.0g