



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 ズッキーニ → 1cm厚さの輪切り ミニトマト → 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 、 ミニトマト 、 ズッキーニ 、☆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)。 
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	
ミニトマト	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)

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

一食分の栄養価 (女性)

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