



食べ応えあり♪カロリーひかえめお魚メニュー

令和5年5月17日(水)
ダイエット教室
羽村市保健センター

主食 ごはん

男性 160g
女性 120g

エネルギー235kcal 蛋白質4.2g 脂質1.1g 食塩相当量0g
エネルギー177kcal 蛋白質3.2g 脂質0.8g 食塩相当量0g

材料名	1人分量(女性)	作りやすい分量(約6人分)	作り方
米	39g	220g 1.5合	① 白米と発芽玄米は洗い、やや多めの水加減で炊く。
発芽玄米	13g	75g 0.5合	



主菜 鮭のホイル焼きカレーマヨネーズ

エネルギー249kcal 蛋白質19.6g 脂質9.4g 食塩相当量0.7g

材料名	1人分量	3人分量	作り方
鮭	60g 切り身1枚	180g 切り身3枚	① 玉ねぎ→薄切り にんじん→細切り ジャガイモ→薄切り ② ポウレンにAを入れ、混ぜ合わせておく。 ③ アルミホイルに鮭をおき、黒コショウ・酒をふる。①のじゃが芋・玉ねぎ・にんじんをのせ、混ぜたA・スライスチーズをかけ、アルミホイルで包む。 ④ フライパンに③を並べ、水をホイルの包みの1/3程の高さまで加える。 ふたをして中火にし、沸騰したら火を弱め、約10分加熱する。(水が少なくなったら足す) ⑤ 皿に盛る。
黒コショウ	少々	少々	
酒	5g 小さじ1	15g 大さじ1	
玉ねぎ	50g 1/4個	150g 3/4個	
にんじん	30g 3cm	90g 9cm	
じゃが芋	100g 0.5個	300g 1.5個	
カレー粉	0.5g 小さじ1/4	1.5g 小さじ3/4	
マヨネーズ	4g 小さじ1	12g 大さじ1	
しょうゆ	3g 小さじ1/2	9g 小さじ1と1/2	
砂糖	1.5g 小さじ1/2	4.5g 小さじ1と1/2	
とろけるスライスチーズ	18g 1枚	54g 3枚	
アルミホイル			



副菜 白滝のチャプチェ風

エネルギー30kcal 蛋白質1.0g 脂質0.0g 食塩相当量0.8g

材料名	1人分量	3人分量	作り方
白滝(アク抜き不要タイプ)	50g	150g	① 白滝→水でサツと洗い、食べやすい長さに切る。(アク抜きが必要なものは、1人分量に塩少々まぶし混ぜ、2~3分置いた後、熱湯でゆでる) ② にんじん→せん切り ピーマン→せん切り 椎茸→薄切り ③ Bを混ぜ合わせる。 ④ フライパンに白滝を入れ、水分を飛ばすよう炒める。色が白っぽくなったら②の材料も入れて火を通す。 ⑤ Bを加えて炒め、味が馴染んだら皿に盛る。
にんじん	15g 2cm弱	45g 6cm弱	
ピーマン	13g 1/2個	39g 1と1/2個	
椎茸	15g 1個	45g 3個	
砂糖	1.5g 小さじ1/2	4.5g 小さじ1と1/2	
酒	7.5g 大さじ1/2	22.5g 大さじ1と1/2	
しょうゆ	3g 小さじ1/2	9g 小さじ1と1/2	
豆板醤	1g 小さじ1/6	3g 小さじ1/2	
鶏がらスープの素	2g 小さじ2/3	6g 小さじ2	



副菜 なすとハムのサラダ

エネルギー52kcal 蛋白質1.9g 脂質3.5g 食塩相当量0.6g

材料名	1人分量	3人分量	作り方
なす	70g 1個	210g 3個	① なす→斜め薄切りにしたものを、8mm幅に切る。 塩をまぶして2~3分おき、軽く水気を絞る。 ② ロースハム→半分に切ってから細切り ③ ①、②とオリーブ油を混ぜ合わせる。
塩	0.3g 少々	0.9g 小さじ1/6	
ロースハム	10g 1枚	30g 3枚	
オリーブ油	2g 小さじ1/2	6g 小さじ1と1/2	



1食分の栄養価

男性...エネルギー566kcal 蛋白質26.7g 脂質14.0g 食塩相当量2.1g
女性...エネルギー508kcal 蛋白質25.7g 脂質13.7g 食塩相当量2.1g