



たんぱく質しっかり！ひと工夫ごはん

羽村市保健センター
メンズキッチン

令和5年6月

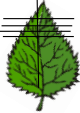

主食 ごはん

男性 200g
女性 150g

エネルギー 312kcal 蛋白質 4.0g 脂質 0.4g 食塩相当量 0g
エネルギー 234kcal 蛋白質 3.0g 脂質 0.3g 食塩相当量 0g

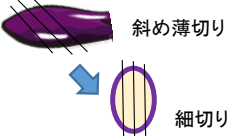

主菜 鶏の梅しそさっぱり和え

エネルギー 138kcal 蛋白質 13.9g 脂質 4.9g 食塩相当量 1.5g

材料	1人分	2人分	作り方
鶏モモ肉(皮ナシ)	80g	160g	<p>① <切る・調味料の準備></p> <p>鶏モモ肉→ 一口大の削ぎ切り(1人分3~4枚)</p> <p>大葉→ せん切り レタス→ 洗って一口大にちぎる </p> <p>A→ ボウルに入れて混ぜる</p> <p>② <鶏肉をゆでる></p> <p>鍋に湯を沸かし、酒と鶏モモ肉を入れて、3~4分ゆでる。 ザルにあけ、粗熱をとる。</p> <p>③ <調味・盛り付け></p> <p>混ぜたAにゆでた鶏モモ肉を入れて和える。 皿にレタスを敷いて鶏モモ肉をのせ、大葉を散らす。</p>
酒	大さじ1	大さじ2	
大葉	1枚	2枚	
梅肉(チューフ)	小さじ1(5g)	小さじ2(10g)	
ポン酢しょうゆ	小さじ1(5g)	小さじ2(10g)	
レタス	20g(1枚)	40g(2枚)	
			




副菜1 やみつき！レンジで無限なす

エネルギー 76kcal 蛋白質 6.9g 脂質 2.2g 食塩相当量 0.6g

材料	1人分	2人分	作り方
なす	70g(1本)	140g(2本)	<p>① <切る></p> <p>なすは斜め薄切りにしてから、細切りにする。 </p> <p>② <調味・レンジ加熱></p> <p>耐熱容器に①のなす・ツナ缶を汁ごと入れ、Bをかける。 ラップをして、2人分で電子レンジ(600W)で2分加熱する。 軽く混ぜて、さらに2分加熱する。</p> <p>③ <盛り付け></p> <p>皿に盛り、白ごまをふる。 【1人分作る場合のレンジ加熱の時間のめやす】 1分30秒、軽く混ぜてさらに1分</p>
ツナ缶(ノンオイル)	35g(1/2缶)	70g(1缶)	
ごま油	小さじ1/2(2g)	小さじ1(4g)	
鶏ガラスープの素	小さじ1/2(1g)	小さじ1(2g)	
白ごま	小さじ1/2(2g)	小さじ1(3g)	
			

副菜2 野菜の豆腐マヨネーズ添え

エネルギー 99kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.4g 食塩相当量 0.4g

材料	1人分	2人分	作り方
きゅうり	50g(1/2本)	100g(1本)	<p>① <切る・下ごしらえ></p> <p>きゅうり→ 縦半分に分けてから薄切りにする。 </p> <p>ボウルに入れて塩少々をふり、しばらく置く。</p> <p>ミニトマト→ 半分に切る。 </p> <p>豆腐→ キッチンペーパーに包んで水切りする。</p> <p>② <ソースをつくる></p> <p>ボウルに水切りした豆腐を入れてゴムベラなどでつぶす。 マヨネーズ・しょうがを加えてよく混ぜる。</p> <p>③ <盛り付け></p> <p>皿に水気を絞ったきゅうり・トマトを盛り、②のソースをかける。</p>
塩	少々	少々	
ミニトマト	30g(3個)	60g(6個)	
豆腐	35g(1/8丁)	70g(1/4丁)	
マヨネーズ	大さじ1/2(6g)	大さじ1(12g)	
おろししょうが	適量	適量	
			

	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
男性	: 625Kcal	: 27.6g	: 12.9g	: 2.5g
女性	: 547Kcal	: 26.6g	: 12.8g	: 2.5g