



厚揚げで！さっぱり&おいしい 簡単献立

令和5年7月19日(水)
ダイエット教室
羽村市健康課

主食 ごはん	男性 160g	エネルギー235kcal	蛋白質4.2g	脂質1.1g	食塩相当量0g
	女性 120g	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 厚揚げのおろしステーキ	エネルギー227kcal	蛋白質14.2g	脂質13.9g	食塩相当量1.0g
-----------------------	--------------	----------	---------	-----------

材料名	1人分量	3人分量	作り方
大根	50g 2cm	150g 6cm	① 大根 →すりおろし(大根おろし)、ざるに入れ水気を切る。 舞茸 →一口大にほぐす。 青じそ →せん切り
厚揚げ	120g 小1枚	360g 小3枚	
塩	少々	少々	② 厚揚げ →塩、 こしょう をふる。
こしょう	少々	少々	③ フライパン(油なし)に 厚揚げ と 舞茸 を入れ、両面焼き色がつくまで焼く。取り出して器に盛る。
舞茸	30g 1/3パック	90g 1パック	
青じそ(千切り)	1枚	3枚	④ 同じフライパンに A を加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたら②にかける。
しょうゆ	6g 小さじ1	18g 大さじ1	
酒	5g 小さじ1	15g 大さじ1	④ ①の 大根おろし をかけ、 青じそ を散らす。
A みりん	6g 小さじ1	18g 大さじ1	
砂糖	1.5g 小さじ1/2	4.5g 大さじ1/2	
片栗粉	2g 小さじ1/2	6g 大さじ1/2	



副菜 切干し大根とツナのポン酢和え	エネルギー76kcal	蛋白質5.4g	脂質0.5g	食塩相当量0.7g
--------------------------	-------------	---------	--------	-----------

材料名	1人分量	3人分量	作り方
切干し大根(乾燥)	15g 1/2袋	45g 1と1/2袋	① 切干し大根 →キッチンバサミで3cm位の長さに切る。 きゅうり・にんじん →せん切り
ポン酢	6g 小さじ1	18g 大さじ1	
ツナ缶(ノンオイル)	18g 1/4缶	54g 3/4缶	② ボウルに①の 切干し大根(乾) と ポン酢 を入れて混ぜる。 ツナ缶(汁ごと) 、 きゅうり 、 にんじん 、 コーン を加え、2~3分ほど置いてなじませる。
きゅうり(せん切り)	25g 1/4本	75g 3/4本	
にんじん(せん切り)	30g 3cm	90g 9cm	③ 皿に盛り、 七味唐辛子 をふる。
コーン(缶)	10g 大さじ1	30g 大さじ3	
七味唐辛子	少々	少々	



副菜 小松菜のチーズわさびヨーグルト和え	エネルギー42kcal	蛋白質3.6g	脂質2.3g	食塩相当量0.3g
-----------------------------	-------------	---------	--------	-----------

材料名	1人分量	3人分量	作り方
小松菜	60g 1/4束	180g 3/4束	① 小松菜 → さつと茹でて食べやすい長さに切る。
粉チーズ	5g 大さじ1弱	15g 大さじ3弱	
B ヨーグルト	15g 大さじ1	45g 大さじ3	② ボウルに B を入れて混ぜる。
わさび	1g 小さじ1/4	3g 小さじ3/4	
			③ ①、②を混ぜ合わせる。



1食分の栄養価	男性…エネルギー579kcal	蛋白質27.4g	脂質17.6g	食塩相当量2.0g
	女性…エネルギー521kcal	蛋白質26.4g	脂質17.4g	食塩相当量2.0g