



# 野菜たっぷり♪バランス春メニュー

令和6年5月15日(水)

羽村市健康課


## 主食 ごはん

女性 120g エネルギー177kcal 蛋白質3.2g 脂質0.8g 食塩相当量0g  
 男性 160g エネルギー235kcal 蛋白質4.2g 脂質1.1g 食塩相当量0g



## 主菜 鶏とレタスのカレー炒め

エネルギー160kcal 蛋白質12.6g 脂質9.5g 食塩相当量1.0g

材料名	1人分量		4人分量		作り方
鶏もも肉(皮なし)	70g	1/4枚	280g	1枚	① <b>鶏もも肉</b> →そぎ切り <b>レタス</b> →洗い、食べやすい大きさに切る。 <b>にんじん</b> →4センチ長さの千切り。 <b>しめじ</b> →石づきを落とし、ほぐす。
レタス	50g	2枚	200g	8枚	
にんじん	30g	3センチ	120g	1本	② フライパンに <b>油</b> を熱し、 <b>鶏肉</b> を入れ強めの中火で炒める。色がかわったら、 <b>にんじん・しめじ</b> を入れ、 <b>にんじん</b> に火が通ったら、 <b>調味料A</b> を加え、最後に <b>レタス</b> を入れ、混ぜ合わせる。
しめじ	10g	4本	40g	16本	
サラダ油	6g	大さじ半分	24g	大さじ2	
しょうゆ	4g	小さじ2/3	16g	大さじ1弱	
A 酒	3g	小さじ2/3	12g	大さじ1弱	
鶏ガラスープ	0.6g	小さじ1/5	2.4g	小さじ1弱	
カレー粉	0.5g	小さじ1/4	2g	小さじ1	

## 副菜 キャベツのチーズサラダ

エネルギー43kcal 蛋白質3.1g 脂質0.8g 食塩相当量0.5g

材料名	1人分量		4人分量		作り方
春キャベツ	60g	2枚	240g	8枚	① <b>春キャベツ</b> →太めの千切り(8ミリくらい)。 <b>さやえんどう</b> →すじを取る。
さやえんどう	10g	5さや	40g	20さや	
カッテージチーズ	15g	大さじ1	60g	大さじ4	② <b>調味料B</b> は混ぜ合わせておく。
B しょうゆ	3g	小さじ半分	12g	小さじ2	③ 沸騰湯に①の <b>春キャベツ・さやえんどう</b> を入れ、再沸騰したらすぐざるにあけ、軽く絞る。
洋からし	0.3g		1.2g		
かつお節	1g	小半袋	4g	小2袋	④ ③と②を混ぜ合わせ、最後に <b>かつお節</b> を入れ、和える。

## 副菜 冷や奴のワカメのせ

エネルギー121kcal 蛋白質6.1g 脂質5.4g 食塩相当量0.6g

材料名	1人分量		4人分量		作り方
絹こし豆腐	100g	1/3丁	400g	1と1/3丁	① <b>みょうが</b> →縦半分に切り、うす切りにする。 <b>乾燥ワカメ</b> →水で戻し(3分位)、軽くしぼる。 <b>調味料C</b> →混ぜ合わせる。
乾燥ワカメ	2g	大さじ1	8g	大さじ4	
しょうが(チューブ)	1g	1センチ	4g	4センチ	② <b>豆腐</b> は一人分を2切れに切り、皿に盛る。 ①の <b>ワカメ</b> をのせ、 <b>調味料C</b> をかける。
C ポン酢しょうゆ	8g	大さじ半分	32g	大さじ2	
ねりごま	3g	小さじ半分	12g	小さじ2	③ <b>白ごま</b> と①の <b>みょうが</b> をトッピングする。
白ごま(粒)	1g	小さじ半分	4g	小さじ2	
みょうが	3g	1/4個	12g	1個	

## 1食分の栄養価

女性・・・エネルギー501kcal 蛋白質25.0g 脂質16.5g 食塩相当量2.1g  
 男性・・・エネルギー559kcal 蛋白質26.0g 脂質16.8g 食塩相当量2.1g