



しっかり噛んでヘルシーバランスレシピ

令和6年7月17日(水)
大人ダイエット
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 あじのかば焼き

エネルギー183kcal 蛋白質16.4g 脂質8.2g 食塩相当量0.6g

材料名	1人分量	4人分量	作り方
あじ(3枚おろし)	70g 1尾分	280g 4尾分	① 水菜→3センチ長さに切る。トマト→くし切り ② あじ(三枚おろし)→キッチンペーパーの上に広げて水気をとり、片栗粉をまぶす。 ③ フライパンにサラダ油を入れて中火にし、 ②のあじを入れて焦げ目がつくまで焼く(約2分)。 裏返してフタをし、さらに焼く(約3分)。 火を止めて、あわせ調味料Aをあじにまんべんなくかけるように加え、再びフタをして弱火で焼く(約2分)。 ④ 付け合わせとともに皿に盛り、 青じそ(千切り)と白ごまをのせる。
片栗粉	6g 小さじ2	24g 大さじ3弱	
サラダ油	4g 小さじ1	16g 小さじ4	
しょうゆ	3g 小さじ半分	12g 小さじ2	
A - みりん	3g 小さじ半分	12g 小さじ2	
酒	5g 小さじ1	20g 大さじ1強	
青じそ(千切り)	1g 1枚	4g 4枚	
白ごま	1g 小さじ半分	4g 小さじ2	
【付け合わせ】			
水菜	15g	60g	
トマト	35g 1/4個	140g 1個	



副菜 切干大根のにんにく風味和え

エネルギー78kcal 蛋白質2.8g 脂質3.5g 食塩相当量0.6g

材料名	1人分量	4人分量	作り方
切干大根	10g	40g	① 切り干し大根→もみ洗いし、たっぷりの水に7分浸す。ざるにあけて軽く絞り、2センチ長さに切る。 鍋に湯を沸かして加え、再沸騰してから1分ゆで、ざるにあけて水をかけ、絞る。 ② きゅうり→斜め薄切りにしてから千切り ハム→半分に切ってから千切り ③ ボウルにBを混ぜ、 ①②を加えて和える。
きゅうり	20g 4センチ	80g 1本	
ハム	10g 1枚	40g 4枚	
にんにく(チューブ)	1g	4g 小さじ1	
酢	3g 小さじ半分強	12g 大さじ1弱	
B - 砂糖	2g 小さじ1弱	8g 大さじ1弱	
しょうゆ	3g 小さじ半分	12g 小さじ2	
ごま油	2g 小さじ半分	8g 小さじ2	



副菜 ミルク・カレースープ

エネルギー69kcal 蛋白質2.8g 脂質1.9g 食塩相当量1.0g

材料名	1人分量	4人分量	作り方
じゃがいも	30g 小1/4個	120g 1個	① じゃがいも→1センチ厚のいちょう切り にんじん→3ミリ厚のいちょう切り 玉ねぎ→薄切り ② 鍋に①と分量の水を入れて火にかける。、沸騰したら弱めの中火にし、鶏がらスープ・塩を入れ、具が柔らかくなるまで煮る(沸騰後、約7分)。 ③ カレー粉と牛乳を加え、沸騰直前まで煮たら完成。
にんじん	20g 1/4本	80g 1本	
玉ねぎ	20g 1センチ	80g 半個	
水	80g 1/2カップ弱	320g 1.5カップ	
鶏ガラスープ	0.8g 少々	3.2g 小さじ1	
塩	0.6g 少々	2.4g 小さじ半分	
カレー粉	0.2g 少々	0.8g 小さじ半分	
牛乳	50g 1/4カップ	200g 1カップ	



1食分の栄養価

男性・・・エネルギー565kcal 蛋白質26.2g 脂質14.7g 食塩相当量2.2g

女性・・・エネルギー507kcal 蛋白質25.2g 脂質14.4g 食塩相当量2.2g