



ひと工夫でカロリーオフ♪彩りを楽しむメニュー

カラダ塾(体重コントロール)

令和6年12月10日(火)

羽村市健康課

主食 ごはん

女性 150g

男性 200g

エネルギー234kcal 蛋白質3.8g 脂質0.4g 食塩相当量0g

エネルギー312kcal 蛋白質5.0g 脂質0.6g 食塩相当量0g

主菜 鮭のラビゴットソースがけ

材料	2人分量		4人分量		作り方
鮭	160g	2切れ	320g	4切れ	① 鮭→酒をふり、しばらく置いたのち水分を軽くふき取り、 片栗粉 をまぶす。 ② 玉ねぎ →粗みじん切りにし、水にさらしてから水気を切る。 きゅうり・パプリカ →粗みじん切り。 ③ A を合わせてよく混ぜ、②の野菜を加え混ぜる。 ④ テフロン加工のフライパン に 油 を入れて中火にし、①の鮭を焦がさないように両面を香ばしく焼く。 ⑤ 皿に フリルレタス を敷き、 ④の鮭を乗せ、 ③のソースをかける。
酒	10ml	小さじ2	20ml	小さじ4	
片栗粉	6g	小さじ2	12g	小さじ4	
油	4g	小さじ1	8g	小さじ2	
玉ねぎ	20g	小1/5個	40g	小2/5	
きゅうり	40g	1/3本	80g	2/3本	① 鮭→酒をふり、しばらく置いたのち水分を軽くふき取り、 片栗粉 をまぶす。 ② 玉ねぎ →粗みじん切りにし、水にさらしてから水気を切る。 きゅうり・パプリカ →粗みじん切り。 ③ A を合わせてよく混ぜ、②の野菜を加え混ぜる。 ④ テフロン加工のフライパン に 油 を入れて中火にし、①の鮭を焦がさないように両面を香ばしく焼く。 ⑤ 皿に フリルレタス を敷き、 ④の鮭を乗せ、 ③のソースをかける。
パプリカ(赤・黄)	各20g	各1/5個	各40g	各2/5個	
酢	7.5g	大さじ1/2	15g	大さじ1	
油	4g	小さじ1	8g	小さじ2	
A 塩	1.2g	小さじ1/4	2.4g	小さじ1/2	
黒こしょう	少々		少々		① 鮭→酒をふり、しばらく置いたのち水分を軽くふき取り、 片栗粉 をまぶす。 ② 玉ねぎ →粗みじん切りにし、水にさらしてから水気を切る。 きゅうり・パプリカ →粗みじん切り。 ③ A を合わせてよく混ぜ、②の野菜を加え混ぜる。 ④ テフロン加工のフライパン に 油 を入れて中火にし、①の鮭を焦がさないように両面を香ばしく焼く。 ⑤ 皿に フリルレタス を敷き、 ④の鮭を乗せ、 ③のソースをかける。
粒マスタード	5g	小さじ1	10g	小さじ2	
フリルレタス	20g	2枚	40g	4枚	



1人分栄養価 エネルギー166kcal 蛋白質18.5g 脂質7.4g 食塩相当量0.8g

副菜 長芋とブロッコリーのにんじンドレッシングサラダ

材料	2人分量		4人分量		作り方
長いも(皮をむく)	50g	約3cm	100g	約6cm	① 長いも →1.5cm角に切り、酢水(分量外)に浸す。 ブロッコリー →小房にわけ、熱湯で2分程ゆでる。 ミニトマト →ヘタを取り、2等分に切る。 ② にんじん →すりおろし、水分を軽く切る。 にんじん・ヨーグルト・マヨネーズ・塩 を混ぜ合わせる。 ③ ①を器に盛り、②をかける。
ブロッコリー	60g	約6房	120g	約1/2株	
ミニトマト	40g	4個	80g	8個	
にんじん	20g	約2cm	40g	約4cm	
無糖ヨーグルト	32g	大さじ2	64g	大さじ4	
マヨネーズ	10g	小さじ2	20g	小さじ4	① 長いも →1.5cm角に切り、酢水(分量外)に浸す。 ブロッコリー →小房にわけ、熱湯で2分程ゆでる。 ミニトマト →ヘタを取り、2等分に切る。 ② にんじん →すりおろし、水分を軽く切る。 にんじん・ヨーグルト・マヨネーズ・塩 を混ぜ合わせる。 ③ ①を器に盛り、②をかける。
塩	1g	小さじ1/5	2g	小さじ2/5	



1人分栄養価 エネルギー79cal 蛋白質3.1g 脂質4.6g 食塩相当量0.6g

副菜 かぼちゃのつぶしスープ

材料	2人分量		4人分量		作り方
かぼちゃ	120g	中1/8個	240g	約1/3 個	① かぼちゃ →皮を除き、薄切り。 玉ねぎ →粗みじん切り。 しめじ →1cm程のざく切り。 ② 鍋に かぼちゃ・玉ねぎ・水・コンソメ・ローリエ を入れ、ふたをして柔らかく煮る(約5分)。 ③ 一度火を止め、 ローリエ を取り出す。 かぼちゃ をフォークなどでつぶす。 ④ 牛乳・しめじ を加えて再び中弱火にかける。 ※吹きこぼれ注意! 煮立ったら 塩・こしょう で味を整え、 パセリ をかざる。
玉ねぎ	30g	小1/4個強	60g	小1/2個強	
しめじ	10g	5本程度	20g	10本程度	
パセリ	2g	少々	4g	小1本	
水	120ml		240ml		
コンソメ(固形)	2.6g	1/2個	5.2g	1個	① かぼちゃ →皮を除き、薄切り。 玉ねぎ →粗みじん切り。 しめじ →1cm程のざく切り。 ② 鍋に かぼちゃ・玉ねぎ・水・コンソメ・ローリエ を入れ、ふたをして柔らかく煮る(約5分)。 ③ 一度火を止め、 ローリエ を取り出す。 かぼちゃ をフォークなどでつぶす。 ④ 牛乳・しめじ を加えて再び中弱火にかける。 ※吹きこぼれ注意! 煮立ったら 塩・こしょう で味を整え、 パセリ をかざる。
ローリエの葉	1枚		1枚		
牛乳	120ml		240ml		
塩	0.6g	ひとつまみ	1.2g	小さじ1/4	
白こしょう	少々		少々		



1人分栄養価 エネルギー73kcal 蛋白質3.5g 脂質2.6g 食塩相当量0.9g

一食分の栄養価

女性 エネルギー552kcal 蛋白質28.9g 脂質15.0g 食塩相当量 2.3g

男性 エネルギー630kcal 蛋白質30.1g 脂質15.2g 食塩相当量 2.3g