



ごはん・おかず・野菜のおかずがそろった献立

大人ダイエット 令和7年5月20日(火) 羽村市健康課

★主食 白飯



女性 120g エネルギー187kcal たんぱく質3.0g 脂質0.4g 食塩相当量0g
男性 160g エネルギー250kcal たんぱく質4.0g 脂質0.5g 食塩相当量0g

★主菜 鶏と野菜のコチュジャン炒め

材料	2人分量		4人分量		作り方
鶏もも肉(皮なし)	180g		360g		① ねぎ →5mm角位の粗みじん切り 長芋 →皮つきのまま1cmの半月切り さやいんげん →ゆでて2cmに切る。
酒	2.5g	小さじ1/2	5g	小さじ1	
にんにく(おろし)	2.5g	小さじ1/2	5g	小さじ1	
片栗粉	4.5g	大さじ1/2	9g	大さじ1	
ねぎ	40g	1/2本	80g	1本弱	② 調味料A →ボウルに合わせ、よく混ぜる。
長芋	100g	5cm位	200g	10cm位	
さやいんげん	30g	3本	60g	6本	
油	6g	大さじ1/2	12g	大さじ1	③ ポリ袋に、 鶏もも肉(ひと口大) 、 酒 、 にんにく を入れてよくもみ、 片栗粉 を加える。 フライパンに 油 を入れ、 肉 を広げてふたをし、中火で両面をこんがり焼く。
コチュジャン	10g	大さじ1/2	20g	大さじ1	
A しょうゆ	6g	小さじ1	12g	小さじ2	
はちみつ	6g	大さじ1/2	18g	大さじ1	④ ねぎ 、 長芋 、 さやいんげん を加えてさらに炒める。 ②を加え、味をからめる。



1人分栄養価 エネルギー212kcal 蛋白質18.0g 脂質6.8g 食塩相当量0.9g

★副菜 水菜ときゅうりのナムル

材料	2人分量		4人分量		作り方
水菜	100g	2株	200g	1束	① 水菜 →2cm長さ きゅうり →2cmせん切り にんじん →2cmせん切り
きゅうり	50g	1/2本	100g	1本	
にんじん	20g	2cm	40g	1/3本	
鶏がらスープの素	2.4g	小さじ1/2	5g	小さじ2	② ポリ袋に①の 野菜 を入れ、 鶏がらスープの素 、 塩 、 ごま油 を加えてよくもむ。
塩	0.6g	少々	1.2g	小さじ1/6	
ごま油	8g	小さじ2	16g	小さじ4	
白すりごま	6g	小さじ1	12g	小さじ2	③ 器に分けて、 白すりごま をかける。



1人分栄養価 エネルギー74kcal 蛋白質1.9g 脂質5.6g 食塩相当量0.9g

一食分の栄養価
女性 エネルギー473kcal たんぱく質 22.9g 脂質 12.8g 食塩相当量1.8g
男性 エネルギー536kcal たんぱく質 23.9g 脂質 12.9g 食塩相当量1.8g