



ごはん・おかず・野菜のおかずがそろった献立②

大人ダイエット 令和7年7月29日(火) 羽村市健康課

★主食 白飯



女性 120g エネルギー167kcal 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 タンドリーフィッシュ (魚のカレー風味焼き)

材料	2人分量		4人分量		作り方
かじきまぐろ	160g	2切れ	320g	4切れ	① Aをポリ袋に入れてよく混ぜ、かじきまぐろを切って入れ、軽くもんで15分おく。 ② ズッキーニ →皮をしま目にむいて5mm幅の輪切り じゃがいも →皮つきのまま5mm幅の輪切り ③ 天板にクッキングシートを敷き、①を並べ、ズッキーニとじゃがいもを並べる。 ④ 200℃に予熱しておいたオーブンで20分焼く。
ヨーグルト	50g	1/4カップ	100g	1/2カップ	
ケチャップ	18g	大さじ1	36g	大さじ2	
A カレー粉	2g	小さじ1	4g	小さじ2	
にんにく(すりおろし)	少々	小さじ1/2	5g	小さじ1	
しょうが(すりおろし)	少々	小さじ1/2	5g	小さじ1	
塩	1.5g	小さじ1/4	3g	小さじ1/2	
ズッキーニ	80g	1/2本	160g	1本	
じゃがいも	100g	小1個	200g	小2個	
～フライパンでの調理法～ ①ズッキーニを1cm程度の輪切り、皮ごと 茹でたじゃがいもを輪切りにして、フライパンに小さじ2の油を熱して軽く焦げ目がつくまで焼いて取り出す。 ②フライパンに小さじ1の油を足して、魚を並べ、フタをして中火で魚を両面焼く。 					

		
---	--	---



1人分栄養価 エネルギー173kcal たんぱく質14.3g 脂質6.2g 食塩相当量1.2g

★副菜 オクラとトマトのマスタードサラダ

材料	2人分量		4人分量		作り方
オクラ	60g	6本	120g	12本	① オクラ →ゆでて2cmに切る トマト →1cm角に切る ② ①と汁気を軽く切ったささみをボールに入れ、Bを加えてよく混ぜる。 ③ サニーレタスを敷いた皿に②を盛る。
トマト	80g	1/2個	160g	1個	
ささみ(水煮缶)	35g		70g		
サニーレタス	60g	2枚	120g	4枚	
B 粒マスタード	7.5g	大さじ1/2	15g	大さじ1	
マヨネーズ	12g	大さじ1	24g	大さじ2	



1人分栄養価 エネルギー95kcal たんぱく質6.4g 脂質5.3g 食塩相当量0.3g

一食分の栄養価

女性 エネルギー455kcal たんぱく質23.7g 脂質 11.9g 食塩相当量1.5g
男性 エネルギー518 kcal たんぱく質24.7g 脂質 12.0g 食塩相当量1.5g