



適正体重で健康に！ヘルシー満足メニュー

令和8年3月10日(火)
羽村市健康課

カラダ塾 体重コントロール

主食 ごはん



男性 180g

エネルギー281kcal たんぱく質3.6g 脂質0.4g 食塩相当量0g

女性 150g

エネルギー234kcal たんぱく質3.0g 脂質0.3g 食塩相当量0g

主菜 豚と厚揚げのオイスター炒め

エネルギー223kcal たんぱく質17.2g 脂質13.4g 食塩相当量0.8g

材料名	2人分量		5人分量		作り方
豚もも薄切り(脂身なし)	100g		250g		① 豚肉は2cm幅に切る。 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cm幅に切る。 にんじんはせん切り、まいたけはほぐす。 調味料Aを合わせる。片栗粉と水を合わせる。 サラダ菜は洗ってちぎり、トマトはくし形に切る。 ② フライパンにサラダ油を軽く温め、豚肉を入れ色が変わるまで炒める。にんじん・まいたけを強火で4分炒める。 ③ 厚揚げを入れ中火で2分炒め、調味料Aを加えてさらに2分炒める。弱火にして水溶き片栗粉を入れよく混ぜながら1分加熱する。 ④ 皿に③を盛り、サラダ菜・トマトを付け合せる。
厚揚げ	100g	2/3枚	250g	2枚	
にんじん	20g	1センチ	50g	1/2本	
まいたけ	60g	1/2パック	150g	1.5パック	
オイスターソース	6g	小さじ1	15g	大さじ1弱	
みりん	6g	小さじ1	15g	大さじ1弱	
A-酒	10g	小さじ2	25g	大さじ2弱	
水	10g	小さじ2	25g	大さじ2弱	
しょうゆ	2g	小さじ1/3	5g	小さじ1弱	
鶏ガラスープの素	1g	小さじ1/3	2.5g	小さじ1	
片栗粉	2g	小さじ1/2	5g	小さじ2弱	
水	10g	小さじ2	25g	大さじ2弱	
サラダ油	12g	大さじ1	30g	大さじ2.5	
サラダ菜	20g	4枚	50g	10枚	
トマト	40g	1/3個	100g	1個	



副菜 ネギの酢味噌あえ

エネルギー34kcal たんぱく質1.0g 脂質0.2g 食塩相当量0.5g

材料名	2人分量		5人分量		作り方
長ネギ	120g	1本	300g	2本	① 長ネギは斜め薄切りにして、熱湯でさっと茹でてザルにあけ、水をかけて冷ます。 ② カットワカメは水で戻し、ザルにあけて、軽く絞る。 ③ ボウルに調味料Bを合わせ①・②を和える。
カットワカメ	2g		5g		
酢	6g	小さじ1	15g	大さじ1弱	
B-みそ(塩分濃度12.2%)	6g	小さじ1	15g	大さじ1弱	
砂糖	3g	小さじ1	8g	大さじ1弱	
しょうゆ	2g	小さじ1/3	5g	小さじ1弱	



副菜 ブロッコリーのスープ

エネルギー73kcal たんぱく質5.4g 脂質2.3g 食塩相当量0.8g

材料名	2人分量		5人分量		作り方
ブロッコリー(冷凍)	80g	4房	200g	10房	① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。 ② 鍋に①と水・鶏ガラスープの素・塩を入れて火にかけて、ブロッコリーに火を通す。 ③ コーン缶を加えて沸騰したら牛乳を入れて温める。 ④ 器に盛り、お好みでこしょうを振る。
スイートコーン缶(クリーム状)	90g	1/2缶	225g	1缶	
水	60ml	1/3カップ	150ml	3/4カップ	
鶏ガラスープの素	1g	小さじ1/3	2.5g	小さじ1	
塩	1.2g	ひとつまみ	3g	小さじ1/2	
牛乳	80ml	1/2カップ	200g	1カップ	
黒こしょう	少々		少々		



1食分の栄養価

男性・・・エネルギー611kcal たんぱく質28.1g 脂質16.4g 食塩相当量2.1g

女性・・・エネルギー564kcal たんぱく質27.4g 脂質16.4g 食塩相当量2.1g