



魚でととのう大満足メニュー

令和8年6月25日(木)実施
羽村市健康課

メンズキッチン 肝機能を守ろう

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 あじのピリ辛トマト煮

エネルギー 211kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.5g 食塩相当量 0.8g

材料名	1人分量		2人分量		作り方
あじ(3枚おろし)	60g	1尾	120g	2尾	<p>①あじ→水気をキッチンペーパーで拭き取り、塩をふって小麦粉を薄く全体的にまぶす。</p> <p>②玉ねぎ→繊維に沿って薄切り しめじ→根元を切り落とし手でほぐす。</p> <p>③フライパンにオリーブ油を半量入れて熱し、①を皮目から入れ、中火で両面1分ずつ焼き、皿に取り出す。</p> <p>④③のフライパンに、残りのオリーブ油、輪切り唐辛子、にんにく、②の野菜を加え、中火で全体に油がまわるよう2~3分炒める。</p> <p>⑤Aを加えて弱火で10分ほど煮る。</p> <p>⑥あじを戻し入れ2分ほど煮る。</p>
塩	0.1g	少々	0.2g	少々	
小麦粉	10g	大さじ1	20g	大さじ2	
玉ねぎ	50g	1/4個	100g	1/2個	
しめじ	25g	1/4パック	50g	1/2パック	
オリーブ油	6g	大さじ1/2	12g	大さじ1	
輪切り唐辛子	1g	小さじ1/2	2g	小さじ1	
にんにく(チューブ)	1g	1cm	2g	2cm	
カットトマト(缶詰)	200g	1/2缶	400g	1缶	
A コンソメ	1g	小1/4	2g	小1/2	
こしょう	少々		少々		



副菜 かぼちゃのバター炒め

エネルギー 54kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.6g 食塩相当量 0.7g

材料名	1人分量		2人分量		作り方
かぼちゃ	50g		100g		<p>①かぼちゃ→3~4mm程度の薄切り</p> <p>②フライパンでバターを熱し、中火で①を焼き目がつくまで焼く。</p> <p>③しょうゆ、砂糖を加えて炒め、お好みでブラックペッパーをかける。</p>
バター	3g	大さじ1/4	6g	大さじ1/2	
しょうゆ	3g	小さじ1/2	6g	小さじ1	
砂糖	2g	小さじ1/4	4g	小さじ1/2	
ブラックペッパー	少々		少々		



副菜 わかめときゅうりの和え物

エネルギー 38kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.8g 食塩相当量 0.5g

材料名	1人分量		2人分量		作り方
乾燥わかめ	2g		4g		<p>①たっぷりの水に乾燥わかめを5分ほど浸して戻す。ザルに空け、水気をよく切る。</p> <p>②きゅうり→斜め薄切りにしてから細切り</p> <p>③ボールにBを入れて合わせておき、①、②を混ぜ入れる。</p> <p><きゅうりの切り方></p> <p>斜め薄切り → 細切り</p>
きゅうり	50g	1/2本	100g	1本	
レモン汁	4ml	大さじ1/4	8ml	大さじ1/2	
B しょうゆ	1g	小さじ1/4	3g	小さじ1/2	
すりごま	3g	大さじ1/2	6g	大さじ1	
砂糖	1g	小さじ1/3	2g	小さじ2/3	



1食分の栄養価

男性...エネルギー 584kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.3g 食塩相当量 2.0g

女性...エネルギー 537kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.0g