



大人ダイエット ヘルシー&おいしいレシピ®

令和8年7月28日(火)
羽村市健康課

主食・主菜(肉)・副菜がそろった献立②

主食 ごはん

男性 160g エネルギー250kcal たんぱく質3.2g 脂質0.3g 食塩相当量0g
女性 120g エネルギー187kcal たんぱく質2.4g 脂質0.2g 食塩相当量0g

主菜 ヒトロパッファローチキン

エネルギー153kcal たんぱく質14.9g 脂質6.8g 食塩相当量0.5g

材料名	2人分量	作り方
鶏もも肉皮なし	180g 6切れ	① 鶏肉 →ひと口大に切り、ポリ袋に入れてにんにくを加えてもむ。
にんにく(チューブ)	2.5g 小さじ1/2	② A は大きめのボウルに入れて混ぜ、タレを作る。
		③①に片栗粉を入れて振り、 片栗粉 を鶏肉にまぶす。
片栗粉	4.5g 大さじ1/2	④フライパンに 油 を入れ、③を並べて中火にかけ、フタをして両面をこんがり焼いて火を通す。
油	6g 大さじ1/2	⑤②のボウルに鶏肉を加えて A のタレをからめる。
A	ケチャップ	⑥ベビーリーフを皿に敷いて、⑤をのせる。
	酢	
	砂糖	
ベビーリーフ	25g	



副菜 カラフルサラダ

エネルギー88kcal たんぱく質1.5g 脂質6.1g 食塩相当量0.8g

材料名	2人分量	作り方
パプリカ赤	60g 1/3個	① B をボウルに入れる。
パプリカ黄色	60g 1/3個	② パプリカ →2cm長さの細切り 玉ねぎ →薄切りにして、
玉ねぎ	30g 1/4個	①に入れてよく混ぜる。
ブロッコリースプラウト	10g 1/2パック	③ スキムミルク をかけてさらによく混ぜる。
		④皿に盛り、 スプラウト をのせる。
B	オリーブオイル	※②の状態で作置き可能。 ※スキムミルクがない場合は砂糖小さじ1を加える。
	酢	
	塩	
スキムミルク	6g 大さじ1	



副菜 ブロッコリー入りマッシュポテト

エネルギー81kcal たんぱく質2.7g 脂質1.0g 食塩相当量0.6g

材料名	2人分量	作り方
じゃがいも	150g 1個	① じゃがいも は皮に切れ目をつけて、耐熱容器にいれてラップをかけ、 電子レンジ600W で 4分30秒 加熱する。
ブロッコリー	60g 1/4株	② ブロッコリー は小房に切ってゆで、水を切って鍋にもどす。
		③②に皮をむいた じゃがいも を加えてブロッコリーと一緒にマッシャーでつぶす。
C	牛乳	④ C を加えて加熱し、よく混ぜる。
	塩	
	黒こしょう	



1食分の栄養価

男性・・・エネルギー572kcal たんぱく質22.3g 脂質14.2g 食塩相当量1.9g
女性・・・エネルギー509kcal たんぱく質21.5g 脂質14.1g 食塩相当量1.9g