

# おいしく食べて生活習慣病予防

## ～旬の野菜たっぷり 冬の一汁三菜～



主食	ごはん	
材料	1人分	2人分
精白米	1/2合	1合

子どもにも人気のカレー味  
サバやアジなどの青魚でもおいしいよ



主菜	魚のカレー焼き	
材料	1人分	2人分
白身魚	1切	2切
塩	少々	ひとつまみ (1g)
こしょう	少々	少々
小麦粉	小さじ1	小さじ2
カレー粉	少々	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1	小さじ2
バター	少々	小さじ1
飾り) サラダ菜、レモン	適宜	

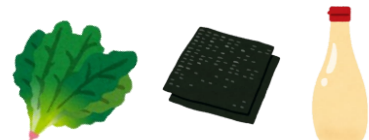
### 【作り方】

- ① 白身魚は水気をペーパーで拭き取り、表面にまんべんなく塩・こしょうを振る。
- ② 小麦粉とカレー粉を合わせ、①の表面にまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。  
(身が厚い時は途中ふたをして中まで火をとおす)
- ④ 両面こんがり焼き色がついて、焼きあがったら仕上げにバターを加えて、絡める。

副菜①	ほうれん草の海苔マヨ和え	
材料	1人分	2人分
ほうれんそう	50g	1/2束
もやし	20g	40g
濃口しょうゆ	少々	小さじ1/2
酢	少々	小さじ1/2
マヨネーズ	4g	小さじ2
焼きのり	少々	全形1/2枚

### 【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でゆでて、冷水にとって冷やす。水気をよく絞り、3～4cmの長さに切る。
- ② もやしは熱湯でさっとゆでて、冷ましてから水気をよく絞る。
- ③ ボウルに①、②を入れて、しょうゆ、酢、マヨネーズで和える。
- ④ ③に細かくちぎったのりを加え、よく混ぜる。



## 副菜②

## かぶのそぼろ煮

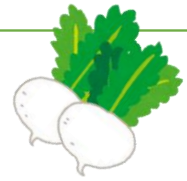
材料	1人分	2人分
かぶ	60g	120g
だし汁	100cc	200cc
鶏ひき肉	20g	40g
酒	小さじ1/2	小さじ1
砂糖	小さじ1/2	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
水溶き片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
水	小さじ1/2	小さじ1

## 【作り方】

- ① かぶは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にかぶとだし汁を入れて火にかけ、沸騰してきたら鶏ひき肉を加え、菜箸でそぼろ状にほぐす。
- ③ 落とし蓋をして、かぶにすっと串がとおるくらいまで煮る。
- ④ ③に酒、砂糖、薄口しょうゆを加えて、再度落とし蓋をして弱火で5分ほど煮込む。
- ⑤ 仕上げに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



葉付きのかぶが手に入ったら、葉を茹でて細かく刻み、そぼろ煮にトッピングしてもいいです



## 汁物

## ピリ辛みそスープ

材料	1人分	2人分
だし汁	150cc	300cc
白菜	20g	40g
じゃがいも	30g	60g
みそ	小さじ1	小さじ2
豚バラ肉	20g	40g
白菜キムチ	15g	30g
葉ねぎ	少々	少々

## 【作り方】

- ① 白菜は1cm角、じゃがいもはいちょう切りにする。キムチは細かく刻んでおく。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰してきたら白菜を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、みそを溶き入れる。
- ④ ③に豚バラ肉、白菜キムチを入れる。
- ⑤ 器に盛って、葉ねぎを添える。



## 果物

## みかん



材料	1人分	2人分
みかん	1個	2個

## だし汁(昆布だし)

30分から一晩、漬けておくだけ！  
簡単です！

- ・水 1L
- ・昆布 10g程度



栄養価 (1人分)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		食塩相当量 g
				g	食物繊維 g	
ごはん	234	3.8	0.5	55.7	2.3	0.0
魚のカレー焼き	119	14.2	6.5	2.7	0.3	0.8
ほうれん草の海苔マヨ和え	42	1.9	3.2	2.4	1.8	0.3
かぶのそぼろ煮	64	4.2	2.5	6.7	0.9	0.7
ピリ辛みそスープ	112	5.0	7.4	9.0	3.7	1.2
みかん	39	0.4	0.1	9.5	0.6	0.0
合計	610	29.5	20.2	86.0	9.6	3.0