



# おいしく食べて生活習慣病予防 ～定番のお魚料理で 冬の一汁二菜～

主食	ごはん	
材料	1人分	4人分
精白米	1/2合 (ごはん約150g)	2合

主菜	ぶりの照り焼き		
材料	1人分	4人分	
ぶり (切り身)	1切れ	4切れ	
酒	大さじ1/4	大さじ1	
片栗粉	少々	大さじ1	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2	
長ねぎ	25g	1本	
A	酒	大さじ1/2	大さじ2
	砂糖 (又はみりん)	大さじ1/2	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2
	水	大さじ1/2	大さじ2
大葉	1枚	4枚	

植物油や魚油に含まれる「不飽和脂肪酸」には、動脈硬化や血栓を防ぐ、血圧を下げる、悪玉コレステロールを減らすなど、生活習慣病予防にも役立つさまざまな作用があることが知られています。

旬のお魚を日頃の食事にも積極的に取り入れましょう！



## 【作り方】

- ① ぶりに酒を振り、2～3分おいて表面をペーパーでふき取る。全体に片栗粉をまぶす。
- ② 長ねぎは4～5cmの長さに切る（1人分2個で8個になるようにする）。
- ③ フライパンに油を熱し、①を両面こんがりとするまで焼く。途中で②も加えて焼き目をつける。
- ④ Aの調味料を③のフライパンに加え、煮汁をからめながら煮詰める。
- ⑤ 大葉と一緒に器に盛る。

副菜	小松菜の磯和え	
材料	1人分	4人分
小松菜	25g	1/2束
もやし	25g	1/2袋
人参	10g	1/3本
濃口しょうゆ	1.5g	小さじ1
酢	少々	小さじ1/2
焼きのり	少々	全形1/2枚
すりごま	1g	小さじ1

## 【作り方】

- ① 小松菜は茹でて水気を切り、2～3cm長さに切る。（電子レンジで加熱する場合は、ラップに包んで600wで1分半加熱）
- ② 人参は3cm長さの千切り、もやしは3cm長さに切ってそれぞれ熱湯で茹でる。
- ③ ①、②の水気をよく切り、しょうゆ、酢、細かくちぎった焼きのり、すりごまで和える。



# 汁物

## 具だくさん豚汁

### 【作り方】

材料	1人分	4人分
いりこ	少々	10g程度
水	125cc	500cc
豚肉	20g	80g
ごぼう	10g	1/2本
大根	30g	2~3cm (120g)
人参	10g	1/3本
こんにゃく	25g	1/2個
厚揚げ	25g	小1枚 (100g)
しめじ	12.5g	50g
みそ	大さじ1/2	大さじ2
ねぎ (長ねぎの緑の部分)	少々	少々

- ① 容器に水を500cc、いりこをひとつかみ（約10g）を入れて30分以上浸し、（時間があれば、冷蔵庫で一晩おく）ザルでこしてだし汁をとっておく。
- ② ごぼうは笹がき、大根、人参はいちょう切りにする。
- ③ こんにゃくはスプーンで小さめの1口大にちぎる。厚揚げはさいの目に切る。しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ④ 鍋に豚肉を入れて火にかけ、全体に色が変わってきたら、②、③を加えて炒める。
- ⑤ ④に①のだし汁を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤にみそを溶いて味を調え、小口に切ったねぎを添える。

具材は 里芋、サツマイモ、もやし、椎茸、えのき  
キャベツ、玉ねぎ など お家にあるものでOK  
具だくさんにすると、材料からも「うま味」が  
出ておいしくなります



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	0.5	0
ぶりの照り焼き	225	14.0	12.6	10.1	0.7	1.4
小松菜の磯和え	19	1.4	0.7	2.8	1.4	0.2
具だくさん豚汁	122	8.7	6.4	8.4	3.9	1.2
<b>合計</b>	<b>618</b>	<b>27.9</b>	<b>20.2</b>	<b>77.0</b>	<b>6.5</b>	<b>2.8</b>

【エネルギー比率】 たんぱく質 18.1%、脂質 29.4%、炭水化物 49.8%



### 日本のおいしい形「一汁三菜」

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。その理由の一つには一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルが理想的な栄養バランスの食事であることがあります。

今回の献立は、汁物を具だくさんにして一汁二菜の献立にしてみました。だしの「うま味」を上手に使うのも日本食の特徴ですね。

おいしく味わってみてください。

