

生活習慣病予防のために

～暑さに負けないからだづくり 簡単バランスごはん～

主食・主菜・副菜		大豆タコライス	
材料	1人分	2人分	
ごはん	150g	300g (1合)	
レタス	30g	60g	
トマト	50g	1/2個	
鶏ひき肉	40g	80g	
ゆで大豆	30g	60g	
玉ねぎ	20g	1/4個	
なす	20g	1/2本	
にんにく	少々	1かけ	
サラダ油	小さじ1	小さじ2	
カレー粉	少々	小さじ1	
水	30cc	60cc	
砂糖	少々	小さじ1/2	
トマトケチャップ	小さじ2	小さじ4	
中濃ソース	小さじ1	小さじ2	
シュレッドチーズ	10g	20g	
タバスコ	お好みで	お好みで	



【作り方】

- ① レタスは細かく手でちぎる。トマトは1.5cm角に切る。
- ② 玉ねぎ、なすは1.5cm角、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ゆで大豆は包丁で粗く刻む。
- ④ フライパンにサラダ油とにんにくを入れてから火にかけ、香りがしてきたら、鶏ひき肉、玉ねぎ、なす、大豆を入れて炒める。
- ⑤ 鶏ひき肉の色が全体的に変わったら、カレー粉を入れてしっかり炒めて香りを立たせる。
- ⑥ 砂糖、トマトケチャップ、ソース、水を入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑦ 器にごはん、レタス、⑤、トマト、チーズを彩りよく盛り付け、最後に好みでタバスコを振る。

副菜		オクラともやしのスープ	
材料	1人分	2人分	
もやし	20g	40g	
オクラ	1本	2本	
固形コンソメ	1/2個	1個	
水	150cc	300cc	

【作り方】

- ① もやしはさっと洗い食べやすい長さに切る。(手で折ってもよい)。オクラは小口に切る。
- ② 器に一人分ずつのもやし、オクラ、コンソメ、水を入れて、ふんわりとラップをし、600wのレンジで2分程加熱する。

栄養価 (1人分)	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	
大豆タコライス	497	18.2	14.6	70.6	4.5	1.0
オクラともやしのスープ	17	1.2	0.4	2.3	1.1	1.1
合計	514	19.4	15.0	72.9	5.6	2.1

【エネルギー比率】 たんぱく質 15.1%、脂質 26.3%、炭水化物 56.7%