

# おいしく食べて生活習慣病予防



主食	ご飯	
材料	1人分	2人分
ごはん	150g	300g

「サルサ」はスペイン語で「ソース」という意味。トマトをたっぷり使ったサルサをお魚と一緒に召し上がれ！



主菜	お魚のトマトサルサ	
材料	1人分	2人分
トマト	40g	1/2個
玉ねぎ	10g	20g
ピーマン	10g	小1個
にんにく（おろし）	少々	小さじ1/2
レモン汁（又は酢）	7.5cc	大さじ1
砂糖	少々	小さじ1/2
塩	0.5g	ひとつまみ
オリーブ油（又はサラダ油）	2g	小さじ1
タバスコソース	お好みで	お好みで
アジ（切り身）	1切れ (70g程度)	2切れ
酒	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々
片栗粉	適量	適量
サラダ油	適量	大さじ1/2

## 【作り方】

- ① トマトは1cmくらいの角切り、玉ねぎ5mmくらいの粗みじん、ピーマンは種を除いてみじん切りにする。
- ② ①と、それ以外のサルサの材料を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やして味をなじませておく。
- ③ 魚は気になる骨があれば骨抜きで除いておく。表面に酒を振り、2、3分置いて表面の水分をペーパーでふき取る。
- ④ ③の表面に塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱して④を皮目から焼き、両面カリッと焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛り、食べる直前にサルサをかける。



アジがない時は、サバ、鯖、白身魚でサルサは唐揚げ等の揚げ物にかけても、さっぱりおいしくいただけます

副菜	枝豆入りポテトサラダ	
材料	1人分	2人分
じゃがいも	60g	120g
枝豆（実）	20g	40g
ハム	1/2枚	1枚
マヨネーズ	4g	小さじ2
粒マスタード	2.5g	小さじ1

さや付きの枝豆を使うときは・・・  
 1人分 35～40g  
 2人分で 70～80g くらい  
 準備してください



### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、ラップに包んで電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶしておく。（目安：じゃがいも1個あたり600Wで2-3分くらい）
- ② 枝豆は茹でて、実を取り出しておく。
- ③ ハムは1cmの角切りにする。
- ④ ①、②、③をマヨネーズと粒マスタードで和える。

スープ	豆乳コーンスープ	
材料	1人分	2人分
生とうもろこし	実で約40g	1/2本
玉ねぎ	30g	1/4個
サラダ油	2g	小さじ1
水	25cc	50cc
固形コンソメ	1/4個	1/2個 (顆粒小さじ1程度)
豆乳	100cc	200cc
パセリ（乾）	少々	少々



冷めたくしても  
 おいしくいただけます^^)

### 【作り方】

- ① とうもろこしを生のまま、おろし器で芯のギリギリまでしっかりとすりおろす。（冷凍コーンやコーン缶を使うときは、粒を包丁で細かく刻む）
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油と玉ねぎを入れて火にかけて、焦がさないようにゆっくり炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、①と水を加え、木べらで焦がさないように混ぜながら、弱火で2～3分煮る。
- ⑤ ④にコンソメ、豆乳を加え沸騰寸前で火を止める。
- ⑥ 器に盛り、パセリを飾る。

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	食物繊維	
ご飯	234	3.8	0.5	55.7	2.3	0
お魚のトマトサルサ	151	14.4	8.3	7.0	0.8	1.4
枝豆入りポテトサラダ	102	4.6	5.4	12.7	6.3	0.3
豆乳コーンスープ	107	5.0	4.3	13.5	2.0	0.8
合計	594	27.8	18.5	88.9	11.4	2.5