

# おいしく食べて 生活習慣病予防



主食	グリーンピースご飯	
材料	1人分	2人分
ごはん	180g	360g
グリーンピース (さや付)	35g	70g
塩昆布	小さじ1	小さじ2

## 【作り方】

- ① ご飯を普通の水加減で炊いておく。
- ② グリーンピースは熱湯で2分程ゆでる。
- ③ 炊き上がったご飯に②と塩昆布を混ぜる。



魚は鱈(さわら)、鱈(タラ)、鮭(サケ)など  
淡白なお魚がおすすめ  
鶏の胸肉やささ身でもおいしくできます

主菜	魚の黄金焼き(青のり風味)	
材料	1人分	2人分
白身魚	1切	2切
酒	2.5g	小さじ1
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
小麦粉	3g	小さじ2
青のり	0.25g	小さじ2
溶き卵	1/2個	1個
サラダ油	4g	小さじ2

## 【作り方】

- ① 魚に酒をふって2~3分おき、表面の水分をペーパータオルでふき取る。
- ② ①に塩・こしょうをふり、表面に小麦粉と青のりをまぶす。
- ③ 卵を割りほぐし、②をくぐらせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面焼く。

## 【作り方】

付け合せ	じゃがいものカレーソテー	
材料	1人分	2人分
じゃがいも	50g	100g
カレー粉	少々	小さじ1/4
塩	少々	少々
サラダ油	2g	小さじ1
リーフレタス	10g	20g
ミニトマト	1個	2個

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm厚さの輪切り(又は半月切り)にし、水にさらす。
- ② ①を耐熱皿に入れ、ラップをして600Wで2分加熱する(2人分で)。
- ③ 魚を焼いている途中で、フライパンの空いているところにサラダ油と②を加え、両面に少し焦げ目がつくまで焼く。表面にカレー粉と塩を振る。
- ④ 魚の黄金焼き、③、リーフレタス、ミニトマトを彩りよく、お皿に盛る。



副菜	春キャベツと新玉ねぎのしそ風味	
材料	1人分	2人分
キャベツ	60g	120g
新玉ねぎ	20g	40g
しそ風味ふりかけ	1g	小さじ1

【作り方】

- ① キャベツはせん切りし、熱湯でさっとゆでる。水で冷やし、水気をよく絞る。
- ② 新玉ねぎは薄切りにし、空気に触れるように広げて10分程置く。
- ③ ①、②をしそ風味ふりかけで和える。

汁物	新ごぼうのみそ汁	
材料	1人分	2人分
ごぼう	20g	40g
白ねぎ	20g	40g
しめじ	10g	20g
油揚げ	3g	1/2枚 (寿司揚げタイプ)
いりこ	3g	6g
水	150cc	300cc
みそ	大さじ1/2	大さじ1

【作り方】

- ① 鍋にいりここと分量の水を入れ、30分程つけておく。
- ② ごぼうは表面を包丁の裏で軽くこそいで、斜めに薄く切る。
- ③ 白ねぎは斜め切りし、しめじは石づきを除いてほぐす。油揚げは細く切る。
- ④ ①の鍋を火にかけて、沸騰して2～3分したら、いりこを取り出し、②、③を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ みそを溶かして味を調える。

だし汁

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
				食物繊維 g	g	
グリーンピースご飯	299.5	6.1	0.6	70.3	4.3	0.4
魚の黄金焼き (青のり風味)	249.0	19.3	15.4	11.8	4.9	1.0
春キャベツと新玉ねぎのしそ風味	21.9	1.1	0.2	5.3	1.5	0.4
新ごぼうのみそ汁	57.9	3.1	2.3	7.9	2.6	1.1
合計	628	29.6	18.5	95.3	13.3	2.9

