

生活習慣病予防のために

～定番料理にも野菜プラス1品でバランスアップ～

主食・主菜

基本のオムライス

【作り方】

材料	1人分	2人分
ごはん	200g (お茶碗多め1杯)	400g (お茶碗多め2杯)
鶏むね肉	30g	60g
玉ねぎ	30g	中1/4個
バター	2g	小さじ1
ケチャップ	15g	大さじ2
塩	0.5g	ひとつまみ
こしょう	少々	少々
卵	1個	2個
サラダ油	4g	小さじ2
ケチャップ	15g	大さじ2

- ① 鶏肉は細切れ、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、鶏肉を入れて炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、ケチャップを入れて香りが立つまで炒める。
- ④ ③にご飯を入れてまんべんなく混ぜ合わせ、チキンライスの出来上がり。
- ⑤ 卵1個を割りほぐしておく。
- ⑥ 別のフライパンにサラダ油をしっかりと熱し、⑤の卵を流し入れて円形に広げる。
- ⑦ ⑥の手前半分に⑤のチキンライスを1人分入れて、卵で巻く。(フライパンをひっくり返すように皿に盛るとよい)
- ⑧ 仕上げにケチャップをかける。

エネルギー	562kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	13.7g
炭水化物	85.3g
食塩相当量	1.8g



玉ねぎの他にも
人参、ピーマン、きのこ等
好きな具材を入れて
楽しんでね



組み合わせパターン①

小松菜のサラダ

材料	1人分	作りやすい量 (3-4食分)
小松菜	30g	1/2束(約100g)
きゅうり	20g	小1本
キャベツ	20g	80g
ツナ缶(油漬)	10g	1/2缶(約40g)
コーン缶	6g	大さじ2
酢	3g	大さじ1
砂糖	1.5g	小さじ2
うすくちしょうゆ	2g	大さじ1/2
塩	0.2g	少々

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて、3cm程度の長さに切る。
- ② キャベツ、きゅうりはせん切りにして、熱湯にさっとくぐらせて、水にさらし絞る。
- ③ コーン缶は水気を切る。
- ④ ボウルにツナ缶(油も一緒に)とAの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①、②、③を入れ、和える。

オムライスと組み合わせると

エネルギー	615kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	16.3g
炭水化物	90.4g
食塩相当量	2.4g

エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.6g
炭水化物	5.2g
食塩相当量	0.7g



組み合わせパターン②

具だくさんコンソメスープ

材料	1人分	作りやすい量 (3-4食分)
玉ねぎ	15g	中1/4個
人参	15g	中1/2本
白菜	20g	80g
バター	1g	小さじ1
水	50cc	1カップ (200cc)
固形コンソメ	1/4個	1個(5g程度)
豆乳	50cc	200cc
クリームコーン缶	45g	1缶(180g)
こしょう	少々	少々
パセリ	少々	少々

エネルギー	87kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.2g
炭水化物	14.2g
食塩相当量	0.9g



【作り方】

- ① 野菜をそれぞれ1cm角ほどの大きさに切る。
- ② 鍋にバターを熱し、①を炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、水とコンソメを加え、煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、豆乳とクリームコーン缶を加え、最後にこしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリを散らす。

オムライスと組み合わせると

エネルギー	649kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	15.9g
炭水化物	99.5g
食塩相当量	2.7g



組み合わせパターン③

オムライス弁当

材料	1人分
基本のオムライス	1人分

【キャロットラペ】

材料	1人分	作りやすい量 (3-4食分)
人参	40g	中1本
塩	少々	少々
ツナ缶(油漬)	10g	1/2缶(約40g)
B 酢	少々	小さじ1
はちみつ	少々	小さじ1
粒マスタード	少々	小さじ2

【ブロッコリーのおかか和え】

材料	1人分	作りやすい量 (3-4食分)
ブロッコリー	30g	1/2株
こいくちしょうゆ	少々	小さじ1
かつお節	少々	小1袋(2-3g)

【付け合わせ】

材料	1人分
ミニトマト	1個



【作り方】

- ① 人参は細くせん切りにし、塩で軽くもんで10分ほどおく。
- ② ①をさっと水洗いし、水気をよく絞ってツナ缶を油ごと加える。
- ③ ②にBの調味料を加えて和える。
- ④ 冷蔵庫にしばらく置いて味をなじませる。



【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、600wのレンジで2分程加熱する。
- ② しょうゆとかつお節で和える。

オムライス弁当	
エネルギー	635kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.8g
炭水化物	93.4g
食塩相当量	2.4g