

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】

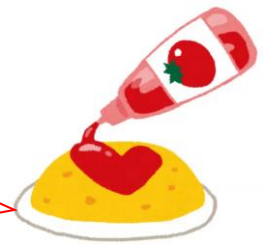
| 材料 | 1人分 | 2人分 |
|-------|-------------------|-------------------|
| ごはん | 200g (お茶碗多め1杯) | 400g (お茶碗多め2杯) |
| 鶏むね肉 | 30g | 60g |
| 玉ねぎ | 30g | 中1/4個 |
| バター | 2g | 小さじ1 |
| ケチャップ | 15g | 大さじ2 |
| 塩 | 0.5g | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 | 少々 |
| 卵 | 1個 | 2個 |
| サラダ油 | 4g | 小さじ2 |
| ケチャップ | 15g | 大さじ2 |

- 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 |