

生活習慣病予防教室 バランス食でヘルスアップ

2014. 5. 21

菜飯(5人分)

213kal

塩分0.4g

米……………2合
小松菜……………100g
白炒りごま……………大さじ1
削り節……………1パック
しょうゆ……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1/2
塩……………ひとつまみ



- ① ご飯を炊く。
- ② 小松菜は下茹でし、良く水を絞り、みじん切りにする。
- ③ ボールに②、塩、ごま、削り節、しょうゆ、ごま油を加え良く混ぜ合わせる。
- ④ ご飯が炊きあがったら、③を加え、切るように良く混ぜる。

キャベツたっぷりメンチカツ風(4人分)

199kcal

塩分0.9g

合びき肉……………180g
キャベツ……………180g
玉ねぎ……………80g
卵……………1ヶ
塩・こしょう……………少々
パン粉……………大さじ4
オリーブ油……………大さじ1
ベビーリーフ……………30g
ブロッコリー……………80g
レモン……………1ヶ
中濃ソース……………大さじ2

- ① キャベツ・玉ねぎは粗みじんに切り、合びき肉、卵を加え、塩・こしょうし、良く混ぜ8等分に丸める。
- ② フライパンにオリーブ油、パン粉を入れ、きつね色になるまで炒る。
- ③ ブロッコリーは小房に分け茹でる。レモンは飾り用に4枚、薄い輪切りにし、残りは絞りと中濃ソースと混ぜる。
- ④ オーブンペーパーの上に①を並べ、②をかける。230度に予熱したオーブンで15分程焼く。
- ⑤ 皿にベビーリーフ、ブロッコリー、メンチカツを盛り、レモンを添え、ソースで戴く。

シーフードマセドアンサラダ(4人分)

94kcal

塩分0.3g

じゃがいも	200g
ミックスベジタブル	60g
小えび(冷凍)	40g
生わかめ	30g
{ マヨネーズ	大さじ1.5
{ ヨーグルト	大さじ1.5
酢	小さじ2
こしょう	少々



- ① じゃがいもは1cm 位の角切りにする。
- ② 生わかめは粗く刻む。
- ③ ミックスベジタブル、小えびは解凍し、①と共に下茹でする。
- ④ ③の水気を良く切り、熱いうちに酢をふり、味を馴染ませる。
- ⑤ 粗熱が取れたら、マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜたソースを絡め、こしょうで味を整える。



彩りスープ(4人分)

11kcal

塩分0.9g

大根	80g
パプリカ(赤)(黄)	各20g
えのきだけ	40g
鶏ガラスープの素	大さじ1
水	700cc
しょうが汁	小さじ1
こしょう	少々

- ① 大根、パプリカは3~4cm のせん切り、えのきだけも3~4cm 長さに切り揃える。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ、沸騰したら野菜をすべて加える。
- ③ 野菜に火が通ったらこしょうを振り、最後にしょうが汁を加える。

オレンジ&ミニトマトゼリー(4人分)

85kcal

ミニトマト12ヶ
 オレンジジュース500cc
 粉ゼラチン 10g
 砂糖大さじ2



- ① ミニトマトは皮を湯むきし冷凍しておく。
- ② 鍋にオレンジジュース、砂糖、粉ゼラチンを振り入れ、溶けたら火を止める。
- ③ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ オレンジゼリーをフォークなどでクラッシュし、冷凍ミニトマトを加え混ぜ器に盛る。

【今日のメニュー】

菜飯
 キャベツたっぷりメンチカツ風
 シーフードマセドアンサラダ
 彩りスープ
 オレンジ&ミニトマトゼリー

エネルギー

塩分

517kcal

2.5g

85kcal