

バランスのとれた生活習慣病予防食

1 ポークソテー(4人分)

豚肉(もも身)	60g × 4枚
④ 塩	小さじ1/3
こしょう	少々
油	小さじ2
りんご	100g
玉ねぎ	80g
人参	60g
薄口しょうゆ	大さじ1
ブロッコリー	120g

【作り方】

- ① 豚肉は筋を切り、両面を包丁の背でたたき、
④で下味をつける
- ② フライパンを熱し、油を入れ①を色よく焼き
皿にとっておく
- ③ りんご、玉ねぎ、人参はすりおろす
- ④ ③をフライパンに入れ、加熱して薄口しょうゆ
で調味した後、②を入れてからめる
- ⑤ ブロッコリーは小房に分けてゆでる
- ⑥ ④を皿に盛りつけ⑤を添える

3 味噌風味シチュー(4人分)

玉ねぎ	120g
バター	20g
小麦粉	大さじ2
人参	40g
エリンギ	80g
チンゲン菜	160g
③ 水	400cc
スープの素	1個
味噌	大さじ1
牛乳	100cc

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする
- ② 鍋を熱し、バターを溶かして①を炒め、
透き通ったら、小麦粉をふり入れ炒めて
③を加える
- ③ 人参、エリンギは2cm幅の短冊切りにする
チンゲン菜は茎と葉に分け、食べやすい
大きさに切る
- ④ ②に人参、エリンギ、チンゲン菜の茎を入
れ、味噌で調味して牛乳を加える

2 大根サラダ

大根	120g
糸こんにゃく	100g
貝割れ大根	1/2パック
わかめ(乾燥)	4g
カニかまぼこ	1本
酢	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
⑥ 砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1/4

- ① 大根は3~4cmも千切りにして、塩をふり、しん
なりしたら、水で洗い絞る
- ② 糸こんにゃくは、食べやすい長さに切り、ゆでて
水気を切る
- ③ 貝割れ大根は2つに切る
わかめは、戻す
カニかまぼこは、4つに切り裂く
- ④ ⑥をつくり、水気をきった①、②、③を和える

バランスのとれた食事作りの鍵は、主食、主菜、副菜の3つをそろえることにあります。主菜は魚、肉、卵、大豆製品などからそろえ、副菜は旬の野菜、きのこ、こんにゃくなどを使い、素材の持ち味を大事にしましょう。



	エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
ポークソテー	157	1.1
大根サラダ	23	0.8
味噌風味シチュー	104	1.1
ごはん(150g)	252	
	536	3