

バランスのとれた生活習慣病予防食

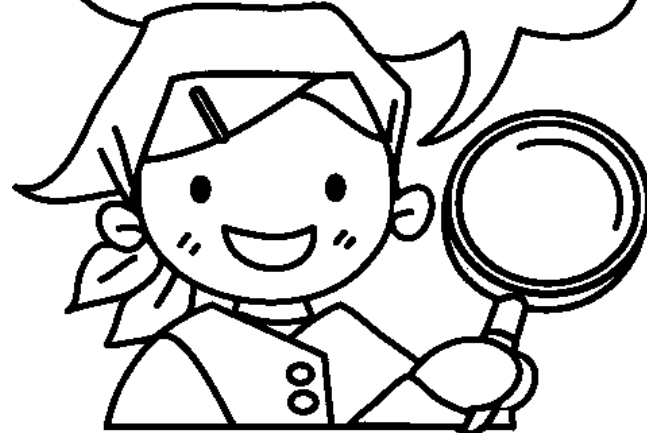
1. 高野豆腐のハンバーグ(4人分)

	鶏ひき肉	200g
	高野豆腐	1枚(20g)
A	玉ねぎ	120g
	油	小さじ1
	こしょう	少々
	青じそ	4枚
	小松菜	80g
	赤ピーマン	40g
	味噌	大1/2
B	酒	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	油	小さじ2
	出し汁(かつお節)	100cc
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1. 1/2
	生姜汁(生姜20g)	小さじ1
	片栗粉	大さじ1/2
	水	大さじ1

[作り方]

- ① 高野豆腐はもどしてみじん切りにする。
玉ねぎ、青じそもみじん切りにする。
玉ねぎは小さじ1の油で炒めて、
こしょうをふり、冷ましておく。
- ② 鶏ひき肉に①とAを合わせる。
- ③ ②を等分してフライパンで焼く。
- ④ 小松菜はよく洗い、3cmの長さに切る。
赤ピーマンは細切りにする。
- ⑤ 出し汁を小鍋に煮立て、小松菜、赤ピーマン
を煮てBで調味し、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 皿に③を盛り、⑤のあんを上からかける。

高野豆腐を使う事によって
カルシウム、タンパク質、
食物繊維を手軽に摂ること
ができます。よく噛んでたべ
ましょう。



2. ブロッコリーのツナソース(4人分)

	ブロッコリー	200g
	トマト	160g(中1個)
	シーチキン缶	80g
C	レモンの絞り汁	大さじ1
	ハーフマヨネーズ	40g
	スキムミルク	大さじ1
	こしょう	少々

[作り方]

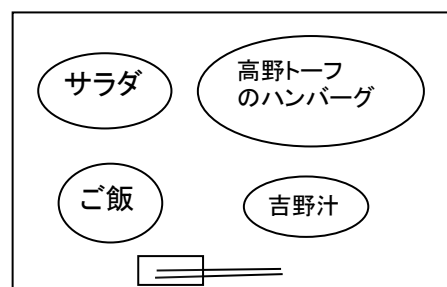
- ① ブロッコリーは小房に分けゆでる。
- ② トマトは1.5cmの角切りにする。
- ③ シーチキンの汁を軽く切り、Cで和える。
- ④ 器にブロッコリー、トマトを盛り付け、
上から③をかける。

3. 里芋の吉野汁風(4人分)

	里芋	120g
	人参	40g
	干し椎茸	2枚
	厚揚げ	60g
	ごぼう	40g
	切りこんにゃく	40g
	小ネギ	20g
	出し汁(かつお節)	600cc
	椎茸の戻し汁	200cc
D	薄口しょうゆ	大さじ1. 1/2
	みりん	小さじ2
	(※好みで七味唐辛子をかけても)	

[作り方]

- ① 里芋は皮をむき、厚めのいちよう切り、ごぼうは
ささがきにして、酢水にさらしてアクをぬく。
人参は、薄めのいちよう切りにする。
- ② 干し椎茸は戻して、千切りにする。
- ③ 厚揚げは熱湯で油抜きし、3～4等分し薄切り
にする。
- ④ 切りこんにゃくは下ゆでし、2cmの長さに切る。
- ⑤ 小ネギは小口切りにする。
- ⑥ 出し汁と椎茸の戻し汁で①と②と④をやわらかく煮、
③を加えて煮込んだら、Dで調味する。
- ⑦ 器に盛り、⑤の小ネギを散らす。



献立の配置

	エネルギー(cal)	カルシウム(mg)	塩分(g)
高野豆腐のハンバーグ	186	83	1.5
ブロッコリーのツナソース	81	46	0.3
里芋の吉野汁	63	58	1.1
米(70g)	249	4	0
合 計	579	187	2.9