

# バランスのとれた生活習慣病予防の食事

## ★ 魚のトマトソースかけ(4人分)

魚(白身魚)	60g×4枚
コショウ	少々
小麦粉	大さじ2
油	大さじ1
トマト水煮缶	160g
玉ねぎ	80g
④ 砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
ニンニク	5g
パセリ	2g
フリルレタス	60g

【下準備】  
 ・ニンニクと玉ねぎをみじん切りにする  
 ・パセリをみじん切りにしてキッチンペーパーで水気をきる。  
 ・トマト水煮缶を2cm角に切る。

【作り方】  
 ①魚にコショウをし、小麦粉をまぶして油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。  
 ②ニンニクをオリーブ油で香りが出るまで炒め、玉ねぎを加えてよく炒める。  
 ③②にトマト水煮缶、④を加えて水気がなくなるまで炒める。  
 ④皿にレタスをしき、焼いた魚をのせて③をかけ、パセリをのせる。

## ★ たぬき汁(4人分)

コンニャク	80g
生椎茸	20g
ゴボウ	40g
大根	80g
絹ごし豆腐	40g
ニラ	25g
だし汁	600cc
味噌	40g
みりん	小さじ2

【下準備】  
 ・だし汁をとる。  
 ・コンニャクは茹でて2cm長さの短冊切りにする。  
 ・ゴボウはささがきにして、水につけアクをとる。  
 ・生椎茸は千切りにする。  
 ・大根はイチヨウ切りにする。  
 ・豆腐は1cm角に切る。  
 ・ニラは1cm長さに切る。

【作り方】  
 ①だし汁でゴボウ、大根、生椎茸を煮て、コンニャクと豆腐を加え、味噌をとき入れ、みりんを入れる。  
 ②ひと煮たちしたら、ニラを入れて火を止める。

## ★ 麦ごはん(4人分) 炊上がり160g/1人分

米	275g
押し麦	20g

## ★ 人参のラペ(4人分)

人参	300g
塩	小さじ1/2
レーズン	20g
ミニトマト	80g
⑧ オリーブ油	大さじ2
レモン汁	大さじ1
黒コショウ	少々
ハチミツ	小さじ2(14g)

【下準備】  
 ・人参は千切りにしてボウルに入れ、塩をふってもむ。しんなりしたら水気をきる。  
 ・ミニトマトは4等分に切る。

【作り方】  
 ①ボウルに⑧を入れてよく混ぜる。人参、レーズン、ミニトマトを加えて混ぜ、味をなじませる。 ※混ぜすぎない



ラペとは、フランス語で千切り、細切りのことです。

## 食塩摂取量の目標値ご存知です



男性  
1日7g未満



女性  
1日6.5g未満



高血圧の方  
1日6g未満

＜栄養価＞	熱量	たんぱく質	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)
魚のトマトソースかけ	152	12.0	0.7
人参のラペ	114	0.7	0.4
たぬき汁	46	2.0	1.2
麦ご飯(160g)	252	4.0	0.0
合計	564	18.7	2.3