

バランスのとれた生活習慣病予防食

1 コーンごはん(4人分)

米(1人分70g)	280g
① コーン	40g
② 塩	ひとつまみ (0.6g程度)

【作り方】 ※160g/人

- ① 米は洗って水けをきり、炊飯器に入れ分量の水をはる
- ② ①をすべて入れ炊飯器のスイッチを入れる

フルーツヨーグルト(4人分) 【作り方】

ヨーグルト	120g
バナナ	80g
みかん缶	80g
パイン缶(2切れ)	80g

- ① バナナは皮をむき、一口大に切る
- ② みかん缶とパイン缶は缶からあけて汁けを切り、食べやすい大きさにする
- ③ 全部の材料を食べる直前にヨーグルトで和える

*バナナは缶汁につけて色止めをする

味噌風味シチュー(4人分)

玉ねぎ	120g
バター	16g
小麦粉	大さじ2(18g)
人参	40g
エリンギ	80g
チンゲン菜	160g
水	400cc
スープの素	1個
味噌	大さじ1(18g)
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を炒めすきとおったら、小麦粉をふりいれ炒めて、Cを加える。
- ③ 人参、エリンギは5mmの輪切りにする。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、チンゲン菜の茎をいれ柔らかく煮る。
- ⑤ ④にチンゲン菜の葉の茎を加え、味噌で調味して、牛乳を加える。

4 焼きチキン南蛮(4人分)

鶏もも肉	240g(20g×12切)
にんにく	8g(小1片)
こしょう	少々
油	大さじ1
片栗粉	適量
砂糖	小さじ4(12g)
酢	小さじ4(20g)
醤油	小さじ4(24g)
【タルタルソース】	
らっきよの酢づけ	40g
ゆで卵	1個
きゅうり	50g
マヨネーズ(カロリーオフ)	大さじ4(48g)
ミニトマト	8個
レタス	80g

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、こしょう・すりおろしたにんにくで下味をつけ、15分ほど置く(鶏肉は1人3切)
- ② らっきよ・ゆで卵はみじん切りにし、きゅうりもみじん切りにする
- ③ ボウルにマヨネーズ、②を入れて混ぜタルタルソースを作る。
①に片栗粉をつけ、油をひいたフライパンで鶏肉を焼く
- ④ 両面に火が通ったら、あらかじめ混ぜた砂糖・酢・醤油を加えて味をからめる
- ⑤ 肉の上にごまをふる。
- ⑥ 肉をサニーレタス・ミニトマトといっしょに盛りタルタルソースをかけて完成。

献立	エネルギー	食塩相当量
コーンごはん	273kcal	0.1g
フルーツヨーグルト	63kcal	0g
味噌風味シチュー	91kcal	1.0g
焼きチキン南蛮	250kcal	1.4g
合計	678kcal	2.6g

