

# 生活習慣病予防レシピ

## 主食

### 《しらすと枝豆の炊き込みご飯》

#### 材料（4人分）

|       |             |
|-------|-------------|
| 米     | 2合          |
| しらす   | 40g         |
| 枝豆 正味 | 160g（約320g） |
| 玉ねぎ   | 1/2個        |
| A だし汁 | 360ml       |
| 酒     | 大さじ2        |

#### 作り方

- ① 米は研いでAに浸しておく。枝豆は沸騰した湯で1分ゆで、さやから実を取り出しておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。①に玉ねぎ、しらす、枝豆のせて炊く。

エネルギー370kcal たんぱく質 14.4g 脂質 4.1g  
食塩相当量 0.7g

## 主菜

### 《鶏のかりかり焼きサラダ仕立て》

#### 材料（4人分）

|         |      |
|---------|------|
| 鶏モモ肉    | 320g |
| 塩、こしょう  | 少々   |
| 小麦粉     | 適宜   |
| 油       | 適宜   |
| 大根      | 150g |
| にんじん    | 40g  |
| 水菜      | 100g |
| A オリーブ油 | 大さじ1 |
| しょうゆ    | 小さじ2 |
| 酢       | 大さじ1 |
| 柚子こしょう  | 2g   |

#### 作り方

- ① 鶏肉は厚さを均一に開いて塩、こしょうをし、薄く小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面を香ばしく焼き上げる。
- ② 大根、にんじんは細いせん切りにし、水菜は4cm長さに切る。
- ③ ①の鶏肉はひと口大に切り、②の野菜と盛り合わせ、よく混ぜ合わせたAをかける。



鶏肉をサワラやサバなどの魚に変えても美味しいです!!

エネルギー193kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.0g  
食塩相当量 1.0g

## 副菜

### 《春菊とカッテージチーズのお浸し》

#### 材料（4人分）

|          |        |
|----------|--------|
| 春菊       | 300g   |
| A だし汁    | 50cc   |
| しょうゆ     | 大さじ1/2 |
| みりん      | 小さじ1/2 |
| カッテージチーズ | 80g    |

#### 作り方

- ① 春菊は沸騰した湯でゆでて冷水にとり、しっかり冷ましたらよく絞って3~4cm長さに切る。
- ② 春菊とA、カッテージチーズをあえて器に盛る。

エネルギー41kcal たんぱく質 4.6g 脂質 1.1g  
カルシウム 102mg 食塩相当量 0.7g

## 主食

### 《炒め変わりそば》

#### 材料（4人分）

日本そば ..... 280g  
豚肉 ..... 160g  
酒 ..... 大さじ1  
こしょう ..... 少々  
片栗粉 ..... 小さじ1  
れんこん ..... 150g  
にら ..... 1把(100g)  
長ネギ ..... 1/2本(50g)  
ごま油 ..... 大さじ2  
だし汁(昆布、鰹節)..... 50ml  
しょうゆ .. 大さじ1と2/3  
みりん ..... 大さじ2/3  
かつお節 ..... 4g

#### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、酒、こしょう、片栗粉で下味をつける。れんこんは半月に、にらは4cmの長さに切る。長ネギは白髪ネギにし、芯は斜めに切る。
- ② そばは茹でザルにとって冷水をかけ、水気をきっておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉、白髪ネギの芯、れんこんを入れて炒める。にら、②のそばを加え、だし汁、しょうゆ、みりんを調える。
- ④ 器に盛り付け、白髪ネギ、かつお節をのせる。

エネルギー411kca たんぱく質 20.0g 脂質 10.2g  
| 食塩相当量 1.4g

## 副菜

### 《カラフルサラダ》

#### 材料（4人分）

じゃがいも 1個(100g)  
ツナ(ノンオイル) 1缶  
ゆで卵 2個  
トマト 1個  
黒オリーブ 8個  
レタス 200g  
水菜 80g  
A オリーブ油 小さじ4  
レモン汁 小さじ2  
マスタード 小さじ2  
塩 少々  
こしょう 少々

(市販のノンオイルマヨネーズでもOK)

#### 作り方

- ① ジャがいもはよく洗い、ラップで包んでレンジ(600w)で4分ほど加熱し、皮をむいて半月切りまたはちょう切りにする。ゆで卵とトマトはくし切り、オリーブは輪切りにする。
- ② 水菜、レタスを食べやすい大きさに切って器に盛り、①とツナを散らしAを混ぜ合わせてかける。



エネルギー140kcal たんぱく質 8.1g 脂質 8.0g  
食塩相当量 0.9g

## 《ヨーグルトミルクゼリーオレンジソース添え》

## 材料（4人分）

|           |       |
|-----------|-------|
| ヨーグルト     | 400g  |
| 牛乳        | 100ml |
| 砂糖        | 大さじ3  |
| 粉ゼラチン     | 5g    |
| 水         | 大さじ2  |
| レモン汁      | 大さじ1  |
| 【オレンジソース】 |       |
| ルズジュース    | 200ml |
| 砂糖        | 大さじ1  |
| コーンスターチ   | 小さじ1  |
| 水         | 大さじ1  |
| オレンジ      | 適量    |



## 作り方

- ① ボウルにザルをのせてキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で1～2時間ほど水切りをする。ゼラチンは分量の水に入れてふやかしておく。
- ② 牛乳に砂糖を加えて火にかけ、温まったら①のゼラチンを加え、溶けたら火を止めあら熱をとる。
- ③ ②がさめたら、①のヨーグルトとレモン汁を無わえて混ぜ合わせ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ルズジュースを鍋に入れて火にかけ、半量位になるまで煮詰める。砂糖と水で溶いたコーンスターチを加えてとろみがついたら火を止め、冷ましておく。
- ⑤ オレンジは上下を切り落とし、包丁で縦に皮をむいたら（薄皮も一緒に）、房と房の間に切り込みを入れ、果肉を取り出す。
- ⑥ 固まったゼリーの上にオレンジをのせ、ソースをかける。

エネルギー149kcal たんぱく質 6.0g 脂質 4.0g  
食塩相当量 0.1g