

テーマ：肥満予防の満足ごはん

～ 今日の献立 ～
 ご飯、ハニーマスタードチキン、具たくさん味噌汁、
 切り干し大根ときゅうりの甘酢漬

★ ハニーマスタードチキン

材料	1人分
鶏もも肉	60g
塩	0.1g
こしょう	少々
オリーブ油	2g
はちみつ	5g
粒入りマスタード	4g
しょうゆ	3g
レモン汁	1g
さつまいも	30g
レタス	30g
トマト	50g

A

- 作り方
- ① 鶏もも肉は脂肪を取り除き、紙タオルで水けを拭く。身側に筋を断ち切るように1cm幅の切り込みを入れる。塩こしょうを両面にまんべんなくふり、手のひらでたたいてなじませる。
 - ② A を合わせておく。さつまいもは皮付きのまま、1cm厚さの半月切りにする。
 - ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉の皮側を下にして入れる。さつまいもも入れてふたをし、時々鶏肉を動かしながら10分間焼く。
 - ④ 皮がこんがりと焼けたら、鶏肉の皮を上にしてバットに取り出し、そのまま5～6分おく。さつまいもは皿に盛りつける。
 - ⑤ フライパンに残った油が多ければ紙タオルで拭き取る。フライパンにAと④で鶏肉から出た肉汁を加え、強火で底が焦げないように混ぜながら煮詰める。とろみがついたら火を止める。
 - ⑥ ④を食べやすい大きさに切って皿に盛り、レタス、トマトを添える。鶏肉とさつまいもに⑤のソースをかける。

★ 具たくさん味噌汁

材料	1人分
厚揚げ	30g
しいたけ	10g
こんにゃく	15g
ごぼう	10g
にんじん	8g
青ねぎ	5g
赤みそ	8g
だし汁	150g

- 作り方
- ① 厚揚げは1cm厚さの色紙切り、しいたけは石づきを除いてスライス、こんにゃくは拍子切り、ごぼうはささがき、にんじんは半月切り、青ねぎは小口切りにする。
 - ② 鍋にだし汁、ごぼう、にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
 - ③ ②に厚揚げ、しいたけ、こんにゃく、青ねぎを加えひと煮し、火を止めてみそを溶かし入れる。

★ 切り干し大根ときゅうりの甘酢漬け

材料	1人分
切り干し大根	6g
きゅうり	25g
ツナ	10g
酢	6g
砂糖	1g
しょうゆ	1.5g
ごま油	4g
白いりごま	0.5g
粉とうがらし	少々

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗ってゴミを除き、水に15分浸して戻したら水けを絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは縦半分にしてから斜め薄切りにする。分量外の塩でもみ(5~6人分のきゅうりに塩小さじ1/3)、10分後水けを絞る。ツナの汁けをきる。
- ③ Bを合わせて切り干し大根、きゅうり、ツナをあえ、いりごまと粉とうがらし(お好み)をふる。

★ ごはん 150g



栄養価

エネルギー (kcal)	623	鉄 (mg)	3.1
たんぱく質 (g)	23.8	ビタミンA (レチノール当量 μg)	128
脂質 (g)	20.1	ビタミンC (mg)	29
炭水化物 (g)	84.8	食物繊維 (g)	5.7
カルシウム (mg)	186	食塩相当量 (g)	2.3



肥満予防

肥満とは・・・

BMI [体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]
が25以上

- ・ 主食、主菜を控え副菜を十分に！ (主食、主菜、副菜の内容はテキスト P73 参照)
- ・ 朝食は抜かない、夕食は軽めに！
- ・ 間食を避け、お酒を飲む人は量やおつまみにも注意！