

生活習慣病 お勧め献立

★白身魚と豆腐のみぞれ煮 エネルギー : 210kcal タンパク質 : 21.6g 塩分 : 1.2g

【材料 (2~3人分)】

白身魚切り身	2切れ
塩	2つまみ
片栗粉	適宜
サラダ油	大さじ1
豆腐	1/2丁
根深ネギ	1本
だし汁	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
醤油	小さじ2
大根 (すりおろし)	200g~300g (10cmくらい)
カイワレ大根	1/4パック

好みでポン酢、柚子胡椒

【作り方】

- ①白身魚切り身は一切れを3等分し塩をまぶして10分ほど置いておく
 - ②①に片栗粉をまぶし油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く
 - ③豆腐は食べやすい大きさに切っておく
 - ④根深ネギは薄く斜めに切る
 - ⑤鍋にだし汁 鶏ガラスープの素を入れ沸騰したら、ネギ、豆腐を入れる
 - ⑥具に火が通ったら、おろし大根を入れ更に煮込む
 - ⑦焼き目を付けていた②の白身魚を入れ煮込む
 - ⑧醤油を回し入れ、火を止める出来上がり
- 好みでポン酢や柚子胡椒を入れてもおいしいです
お好みのきのこや 野菜などさらに具沢山にして鍋風にしてもOK(*^^*)



★ブロッコリーの胡麻和え エネルギー : 120kcal タンパク質 : 8.2g 塩分 : 1.3g

【材料 (2~3人分)】

ブロッコリー	1株	200g
すりごま	大さじ2	
和風顆粒だし	小さじ1/2	
醤油	大さじ1	
砂糖	小さじ2	

【作り方】

- ①ブロッコリーは塩ゆでする (沸騰して3分程度)
 - ②調味料を混ぜ合わせて①のブロッコリーと和える
- ※ブロッコリーはレンジにかけても良い (ラップして3分程度)

ビタミン・カリウム
タンパク質が豊富な
ブロッコリーを
胡麻和えにしてさらに
栄養価アップ!



★さつま芋とりんご🍏のケーキ

1/16切れ エネルギー:110kcal

材料 (18cmケーキ型)

	分量	
りんご (くし形)	中1個150g	
さつま芋 (輪切り)	小1個(100g)	
薄力粉	150g	} 合わせて ふるう
ベーキングパウダー	6g	
バター	80g	
卵	2個	
きび砂糖	80g	
牛乳	50g	



作り方

- ①りんごは皮ごと4つ割りにし、芯を取ってくし形の薄切りにする
さつま芋は皮をむいて厚さ3mmくらいの薄切りにする
型の底と周りに砂糖小さじ1をぱらぱらとふり りんごとさつま芋を
交互に並べる
- ②バターをボールに入れて泡だて器でクリーム状に混ぜ、砂糖を
3回に分けて加え混ぜ、割りほぐした卵を加え、さらによく混ぜる
- ③ふるった粉を、スプーンで3回に分けて加え、さっくりと混ぜ、
牛乳を加えて混ぜる
- ④型に流し、200℃に熱したオーブンで30～35分焼く

