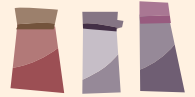




栄養士さんが教える『生活習慣病予防食』



エネルギー：633kcal 脂質：19.9 g
たんぱく質：30.2 g 食塩：1.6 g

✂ごはん

材料（1人分）

米・・・・・・・・・・60 g
もち麦・・・・・・・・・・5g

作り方

- ①米をとき、もち麦を加えて炊く。

✂かんぱちと厚揚げのおろし煮

★肝付町の産物“かんぱち”を美味しくいただきます
ましよう!!

材料（4人分）

かんぱち・・・・・・・・240 g
厚揚げ・・・・・・・・120 g
きのこ・・・・・・・・200 g
深ねぎ・・・・・・・・40 g
みりん・・・・・・・・20 g
しょうゆ・・・・・・・・20 g
大根おろし・・・・・・200 g
卵白・・・・・・・・1個分

作り方

- ①かんぱちはうろこを取り、一口大に切る。
- ②油揚げは油抜きをして一口大に切る。
- ③きのこは石づきを取り、ほぐしておく。
- ④深ねぎは薄く斜めに切る。
- ⑤フライパンにきのこを広げ、その上にかんぱちと厚揚げを並べる。みりんとしょうゆをふりかけ火にかける。
- ⑥大根おろしと卵白を混ぜて④の上のにのせ、蓋をして蒸し煮にする。
- ⑦かんぱちときのに火が通ったらねぎをのせて火をとめる。

～生活習慣病は予防できる病気です～

生活習慣病の代表的なものは、糖尿病、高血圧、脂質異常、腎臓病などがありますが、これらは日々の食生活や体重管理で予防ができたはずの病気です。

主食・主菜・副菜2品を組み合わせ、栄養バランスに偏りが生じないように心がけましょう。

私たちの身体は食べたもので出来ています。元気で動ける体を保つために、毎日の食事をおろそかにしないようにしましょう。

✂長いもとブロッコリーの ごま酢かけ

材料（4人分）

長いも・・・・・・・・・・120 g
ブロッコリー・・・・・・200 g
すりごま・・・・・・・・・・8 g
甘酢・・・・・・・・・・20 g
(酢：15 g、砂糖：3 g、塩：1.5 g)

作り方

- ①長いもは皮をむき、ビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて砕く。
- ②ブロッコリーは茹でて小房にわけておく。
- ③①②をすりごまと甘酢で和える。

✂ごぼうとセロリのみそ炒め

材料（4人分）

ごぼう・・・・・・・・・・80 g
セロリ・・・・・・・・・・80 g
味噌・・・・・・・・・・8 g
みりん・・・・・・・・・・8 g
ケチャップ・・・・・・・・8 g
卵黄・・・・・・・・・・1個分
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ①ごぼうはささがきにして、水にはなしてあくを取り、水気をきっておく。
- ②セロリは筋を取り、千切りにする。
- ③フライパンを温め、ごま油でごぼうとセロリを炒める。
- ④調味料と卵黄をよく混ぜて、フライパンに加え、調味する。

✂きんかん・・・・・・・・2個（1人分）