

# 栄養士さんが教える『栄養バランス食』



～私たちの身体は食べたものでできています～

肝付町はメタボリックシンドロームの該当者が多く、県内43市町村中ワースト5位となっています。

主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせて食べることがメタボリックシンドローム予防には重要です。

病気を発症しないことはもちろん、将来的に膝を痛めて動けなくなる原因にもなりますので、バランスの良い食事作りと体重管理に取り組みましょう。

〔エネルギー：543kcal 脂質：14.7g〕  
〔たんぱく質：25g 食塩：2.1g〕



## ✂️新米ごはん

材料（1人分）

米・・・・・・・・・・・・・・ 50g(炊いたご飯で110g分)

## ✂️スモークサーモンと彩り野菜のカルパッチョ風

材料（1人分）

スモークサーモン・・・・・・ 50g  
アボカド・・・・・・・・・・・・ 1/6個(25g)  
パプリカ・・・・・・・・・・・・ 1/5個(30g)  
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 10g  
レタス・・・・・・・・・・・・ 10g

★ドレッシング

レモン汁・・・・・・・・小さじ1 しょうが・・・・・・ 1g  
すりおろし玉ねぎ・・10g りんご酢・・・・・・ 10cc  
にんにく・・・・・・・・・・ 1g 塩・・・・・・・・・・・・ 0.5g  
オリーブ油・・・・・・ 5g  
こしょう・・・・・・少々

作り方

- 1 アボカドは皮と種子を取り、棒状に切っておく。
- 2 パプリカは種子を取り、千切りにしておく。
- 3 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
- 4 ラップを広げてスモークサーモンをのせ、①②③を彩りよく並べてのり巻きのように巻く。
- 5 ラップをしめて具を落ち着かせる。
- 6 レタスをしいて⑤を盛り付ける。
- 7 aを合わせてドレッシングを作り、⑥にかける。

## ✂️さつま芋の素揚げ

材料（1人分）

さつま芋・・・・・・・・・・・・ 30g  
揚げ油

作り方

- 1 さつま芋を皮ごと薄く切り、水にさらして水気を切って、油で揚げる。
- 2 主菜のお皿に添える。

## ✂️ひじきとミックスビーンズの和え物

材料（1人分）

ひじき(戻し)・・・・・・・・・・ 10g  
ミックスビーンズ・・・・・・ 20g  
オクラ・・・・・・・・・・・・ 20g  
すりおろし大根・・・・・・ 20g  
甘酢・・・・・・・・・・・・ 10cc

※甘酢の作り方

酢：砂糖：塩 = 1ℓ：300g：100g

作り方

- 1 ひじきは水で戻し、茹でて水気をきっておく。
- 2 ミックスビーンズも湯通ししておく。
- 3 オクラは茹でて小口切りにしておく。
- 4 大根はすりおろす。
- 5 ①～④を甘酢で和える。

## ✂️冬瓜のカレースープ

材料（1人分）

冬瓜・・・・・・・・・・・・ 50g しめじ・・・・・・ 10g  
えのき・・・・・・・・・・・・ 10g 豚もも肉・・・・ 20g  
片栗粉・・・・・・・・・・ 2g だし汁・・・・・・ 130cc  
カレー粉・・・・・・ 3g みりん・・・・・・ 小さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・ 小さじ1/2

作り方

- 1 冬瓜は皮と種子を取り、1cm角くらいに切る。
- 2 しめじ、えのきは石づきを取り、ほぐしておく。
- 3 だし汁に①②を入れてやわらかく煮る。
- 4 豚もも肉に片栗粉をまぶして③に入れる。
- 5 みりん、しょうゆで調味して、カレー粉を加える。
- 6 ひと煮立ちして火を止める。