

♪ **メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防しよう** ♪



男性レシピ(令和4年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

血管内皮を守ろう～メタボ予防～

修正

男性

令和4年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

《麦ごはん》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ(洗う)	60g	240g
米粒麦	10g	40g

＜作り方＞

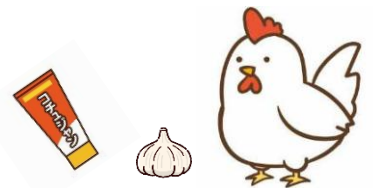
1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《韓国風チキン》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏むね肉 … 一口大に切る	80g	320g
酒	2.5g	小さじ2
片栗粉	3g	小さじ4
油	4g	小さじ4
玉ねぎ … 薄切り	30g	120g
ケチャップ	9g	大さじ2
コチュジャン	3.5g	小さじ2
砂糖	3g	小さじ4
みりん	6g	小さじ4
ごま油	2g	小さじ2
にんにく	1g	小さじ1
レタス … 食べやすい大きさにちぎる	10g	40g
ミニトマト	2個	8個
いりごま(白)	1g	小さじ2

＜作り方＞

1. 鶏肉に酒を揉みこみ、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油をひき、1を入れて中火で肉に火が通るまで焼き、取り出す。
3. 2に玉ねぎを入れて中火で炒め、取り出す。
4. 3にAを入れて弱火にし、取り出した肉を再びフライパンに戻す。よくからめたら火を止める。
5. お皿にレタスと3をしき、4とミニトマトを盛る。いりごまを上につりかける。



《小松菜の納豆和え》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
小松菜 … 茹でて3cm幅に切る	60g	240g
納豆	25g	100g
八方だし	3g	小さじ2
かつお節	少々	少々

＜作り方＞

1. ボウルに小松菜、納豆、八方だしを入れ混ぜ合わせる。
2. 盛り付ける。かつお節を上にはらす。



《根菜たっぷり和風スープ》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
大根	…	いちょう切り	30g	120g
にんじん	…	いちょう切り	10g	40g
ごぼう	…	ななめうす切り	10g	40g
こんにゃく	…	下茹でして適宜切る	20g	80g
しいたけ	…	石づきを落とし、 半分に切って 薄切り	8g	32g
ごま油			2g	小さじ2
だし汁			150cc	600cc
八方だし			9g	大さじ2
小ねぎ	…	小口切り	1g	4g

＜作り方＞

- 鍋にごま油をしき、大根・にんじん
ごぼう・こんにゃく・しいたけを入れて
火が通るまで炒める。
- 1にだし汁・八方だしを入れて沸騰したら
火を止める。
- 盛り付ける。仕上げに小ねぎを散らす。

《豆乳寒天～黒糖ソース～》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
水	}	B…合わせる	40cc	160cc
粉寒天			0.4g	1.6g
豆乳	}	C…合わせる	40cc	160cc
黒砂糖			5g	大さじ2強
水			10cc	40cc

＜作り方＞

- 鍋にBを入れて火にかけ、混ぜながら
煮溶かす。沸騰したら火を止める。
- 豆乳を入れて再び火にかけ、
沸騰しないように1分程かきまぜる。
- 器に2を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- Cを火にかけ、煮立てて溶かす。
冷ましたCを、3かける。



＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加ゆム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	249	4.3	0.7	54.3	5	0.6	0.0
韓国風チキン	251	18.2	11.4	16.5	30	0.7	1.0
小松菜の納豆和え	64	5.5	2.6	5.0	125	2.6	0.2
根菜たっぷり和風スープ	51	1.5	2.1	6.7	30	0.3	0.8
豆乳寒天～黒糖ソース～	37	1.5	0.8	6.1	18	0.7	0.0
合計	652	31.0	17.6	88.6	208	4.9	2.0

食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	101g
淡色野菜(きのこ含む)	89g
野菜の量	190g

◆MEMO◆