

♪ **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** ♪



伝達会レシピ(令和4年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

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

修正

一般

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＞

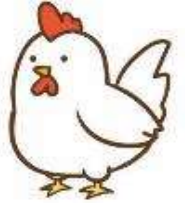
1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《鶏むね肉の和風カレーあんかけ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉(皮つき) … 一口大のそぎ切り	75g	300g
酒	小さじ1	小さじ4
油	小さじ1	小さじ4
もやし	30g	120g
パプリカ(赤) … 千切り	10g	40g
ピーマン … 千切り	10g	40g
カレー粉	小さじ1/6	小さじ2/3
八方だし	小さじ1	小さじ4
片栗粉	小さじ1/2	小さじ2
水	大さじ1	大さじ4

＜作り方＞

1. 鶏むね肉に酒を揉みこむ。
2. フライパンに油をしき、1を入れ中火で両面に焼き色がつくまで5分程焼き、取り出す。
3. 2にAを入れ、中火で炒める。火が通ったらBを入れ、炒め合わせる。
4. 3にCを入れ、とろみがついたら火を止める。
5. お皿に2・4の順にのせ、盛り付ける。



《ブロッコリーときのこのソテー》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
ブロッコリー … 小房に分けてゆでる	60g	240g
しめじ … 石づきをとり、ほぐす	20g	80g
エリンギ … ななめ薄切り	20g	80g
ツナ缶(油漬) … 油をよくきる	10g	40g
油	小さじ1/4	小さじ1
八方だし	小さじ1/2	小さじ2

＜作り方＞

1. フライパンに油をひき、しめじ、エリンギを炒める。
2. 1にブロッコリー、ツナ、八方だしを入れて軽く炒め合わせる。
3. 盛り付ける。



<<豆苗の味噌汁>>

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
豆苗 … 根を落とし半分に切る	20g	80g
にんじん … 千切り	10g	40g
油揚げ … 油抜き(※)して短冊切り	1/4枚	1枚
みそ	大さじ1/2	大さじ2
だし汁	150cc	600cc

(※)熱湯を回しかけ水気を切る

<作り方>

1. 鍋にだし汁を入れ、にんじんに火を通す。
2. 1に豆苗、油揚げを入れて火を止め、みそを溶かし入れる。
3. 器に盛る。

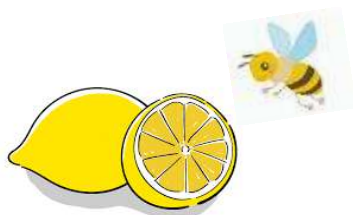


<<はちみつレモン寒天>>

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
レモン … 薄い輪切りにする	10g	40g
水	60cc	240cc
粉寒天	0.3g	1.2g
はちみつ	小さじ1	小さじ4
レモン果汁 … しぼる	小さじ1/2	小さじ2

<作り方>

1. 鍋Dを入れて火にかけ、よく混ぜる。沸騰したら、弱火にして2~3分煮溶かして火を止める。レモン汁を入れ、ひと混ぜする。
2. 器に1を注ぐ。
3. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。上にレモンを飾る。



<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)	加ソム (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
鶏むね肉の和風カレーあんかけ	175	16.9	8.5	5.0	13	0.5	0.5
ブロッコリーときのこのソテー	67	5.6	3.7	5.9	24	0.8	0.4
豆苗の味噌汁	47	3.1	1.9	4.9	34	0.6	1.1
はちみつレモン寒天	27	0.1	0.1	7.3	7	0.1	0.0
合計	565	30.0	14.9	77.4	83	2.6	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	110g
淡色野菜(きのこ類を含む)	70g
野菜の量	180g