

★ 生活習慣病予防レシピ

ポークビーンズ

材料	4人分
豚ロース肉	165g
ゆで大豆	150g
玉ねぎ	260g
人参	75g
にんにく	1/2 個
油	大さじ1/2
トマト缶	1/2 缶
トマトソース缶	1/2 缶
トマトケチャップ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	150cc
コンソメ	1/2 個

★管理栄養士からのアドバイス★
トマト味にすると酸味が効くので
減塩効果になります。

野菜スープ

材料	4人分
人参	30g
大根	60g
ネギ	18g
乾燥わかめ	1g
しいたけ	1枚
豚肉しゃぶしゃぶ用	50g
卵	1/2個
にんにく	小1かけ 6g
生姜	1かけ 10g
鶏がらスープの素	小さじ2/3
塩	1g
酒	大さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
水	720cc

★管理栄養士からのアドバイス★
生姜とにんにくを入れることで
塩分を薄くしても美味しく食べられます。

★ ~減塩料理~

★これ全部食べても600Kcal以下・塩分2.6g

作り方

- ① 豚肉1cmくらいの厚みの肉を1cm角くらいに切る
- ② ゆで大豆は水で洗っておく。
- ③ 玉ねぎは1cmから1.5cmからの角切りにする。
人参はいちょう切りにする。
にんにくは、みじん切りにする。
- ④ 鍋に油をひき、にんにくを弱火で炒める。
肉を入れ炒め、次に玉ねぎと人参を入れ炒める。
よく炒めてからゆで大豆を入れる。
- ⑤ 水・コンソメを入れて玉ねぎがしんなりするまで
中火で煮る。
トマト缶・トマトソース缶・トマトケチャップ・砂糖を
入れ煮込む。



作り方

- ① 人参・大根は食べやすい大きさに切る
ネギは千切りにする
しいたけはスライスにする。
にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、ねぎ以外の野菜を入れる。
火にかけ沸騰してきたら肉を入れる。
- ③ 野菜が煮えてきたら、調味料を入れる。
- ④ 卵は溶き卵にして、鍋に入れる。
- ⑤ 最後に乾燥わかめとねぎを入れ、
軽く煮たら火を止める。



カラフルサラダ

材料

じゃがいも

ツナ(ノンオイル)

ゆで卵

レタス

水菜

トマト

市販のフレンチドレッシング

4人分

1個

1缶

2個

200g

80g

1個

大さじ4

作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、皮をむき、5mmくらいの厚さのいちょう切りにゆでる。
火が通ったらザルにあげる。
- ② 茹でたまごやトマトはくし切りにする。
- ③ 水菜、レタスを食べやすい大きさに切って器に盛り、じゃがいも・ツナ・トマト・ゆでたまごを散らしドレッシングをかける。



献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩
ポークビーンズ	249	16.1	11.6	20.3	59	0.9
カラフルサラダ	140	8.4	6.3	13.8	71	0.5
野菜スープ	74	5.7	4.1	3.1	49	0.8
ロールパン1個	95	3	2.7	14.6	13	0.4
合計	558	33.2	24.7	51.8	192	2.6