

【生活習慣病予防】

献立名【青魚と野菜の和風マリネ】

材 料	分量（4人分）	作 り 方
青魚（さば、さんまなど） 小麦粉 サラダ油 玉ねぎ ピーマン パプリカ（黄） にんじん A { だし汁 酢 砂糖 濃口しょうゆ しょうが汁	2切れ（140g） 適量 大さじ1/2 小1/2個（80g） 1個（40g） 1/8個（20g） 1/8本（20g） 75ml 大さじ1・1/2 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/4	① ピーマン、パプリカ、にんじんは細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。 ② 青魚は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。 ③ フライパンにサラダ油を引き、②をきつね色になるまで揚げ焼きし、キッチンペーパーを敷いた皿にとる。 ④ フライパンに残った余分な油を拭き取り、①の野菜を炒める。 ⑤ 野菜がしんなりしたら、Aを加え、さっとひと煮立ちさせる。 ⑥ ③をフライパンに戻し、絡めたら、皿に盛り付ける。

【一人当たりの栄養量】※さばを使用した場合

エネルギー：232 kcal たんぱく質：15.8 g 脂質：14.9 g 塩分：0.8 g

ポイント!

★積極的に摂りたい青魚を使用！

★だしのうま味、酢の酸味、しょうがの風味を活用し、おいしく減塩！

献立名【切り干し大根のサラダ】

材 料	分量（2人分）	作 り 方
切り干し大根 ほうれん草 にんじん A { 砂糖 マヨネーズ すりごま（白） 濃口しょうゆ 酢 ごま油	20g 1株（40g） 15g（1～2cm） 小さじ1 大さじ3/4 大さじ3/4 小さじ1 小さじ1 小さじ1	① 切り干し大根は、たっぷりの水で戻して食べやすい長さに切る。さっとゆでて、水気をしっかり絞る。 ② ほうれん草はゆでて水気を絞り、3cm長さに切る。 ③ にんじんは細切りにし、さっとゆで、水気を切る。 ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。 ⑤ ④に①、②、③を加えて和える。

【一人当たりの栄養量】エネルギー：103kcal たんぱく質：2.2g 脂質：6.7g 塩分：0.5g

ポイント!

★食物繊維の多い切り干し大根を、いつもと違った食べ方で！