

令和2年度 嘉麻市食進会中央研修④

メタボ予防

令和2年12月15(火)

★主食：ご飯(120 g)

エネルギー202kcal・たんぱく質3.0 g・脂質0.4 g・炭水化物44.5 g・食塩相当量0 g

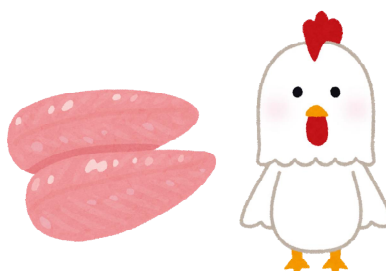
★主食：鶏ささ身の焼き鳥風

エネルギー177kcal・たんぱく質14.8 g・脂質6.7 g・炭水化物13.5 g・食塩相当量1.1 g

材料	分量(4人分)
ささみ	8本
塩	少々
片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
味噌	小さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
にんにく	スライス3枚
サニーレタス	2枚
トマト	1個

【作り方】

- ① 鶏ささみは筋を除き、塩少々を振ってしばらく置き、表面に薄く片栗粉をまぶす。
- ② Aの調味料を合わせてよく混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて、片栗粉をまぶしたささみを並べる。強火で焼いて焦げ目をつける。
- ④ 片面焼いたら裏返し、中火にして蓋をする。焦げ目がついたら一旦火を止める。
- ⑤ ②とにんにくを入れて火を再びつける。
- ⑥ 強火にして、たれを煮詰める。



ささみは、鶏肉の中で最もタンパク質が多く、脂肪はほとんどないのが特徴です。

★汁物：炒り豆腐

エネルギー143kcal・たんぱく質8.5 g・脂質8.0 g・炭水化物8.6 g・食塩相当量1.0 g

材料	分量(4人分)
木綿豆腐	1丁
にんじん	50 g
しいたけ	2個
玉ねぎ	1/4個
ごま油	大さじ1
卵	1個
ねぎ	2本
かつお節	小1パック
醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
だし汁	大さじ2

【作り方】

- ① 豆腐は耐熱容器に入れて、レンジで2分加熱し水を切る。人参、しいたけ、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、野菜を炒め、人参に火が通ったら豆腐を加え、木べらでつぶしながら炒める。
- ③ Aの調味料を加え、水気を飛ばすように煮る。
- ④ 煮汁がなくなったら、溶き卵を加えひと混ぜし、刻んだねぎとかつお節を加える。

★汁物：わかめともやしのスープ

エネルギー23cal・たんぱく質1.3g・脂質0.8g・炭水化物2.5g・食塩相当量1.5g

材料	分量(4人分)
もやし	1/2袋
カットわかめ	大さじ2
ねぎ	3本
白ごま	小さじ2
水	600ml
鶏がらスープの素	大さじ1/2
酒	大さじ1
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① もやしは水洗いして、カットわかめは水で戻して水気を切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、煮立ったらもやしを加えて1～2分煮t
- ③ 木綿豆腐を加えて、塩コショウで味を整える。
- ④ わかめ、ねぎ、白ごまを加えて火を止める。



もやしは、1袋（約200g）で28kcalです。

（合計）エネルギー543cal・たんぱく質27.7g・脂質15.8g・炭水化物69.1g・食塩相当量3.6g

メタボ予防の生活習慣7つのポイント



生活の中で
こまめに
動きましょう

肉より魚を
食べるように
しましょう



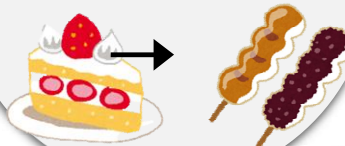
脂身の少ない肉を
選びましょう



大豆製品を
食べましょう



洋菓子より
和菓子を
選びましょう



野菜は毎食
果物は毎日
食べるように
しましょう



揚げ物より、
煮物や焼き物を
選びましょう

