

令和3年度 嘉麻市食進会中央研修④ メタボ予防

令和3年1月28(金)

【本日のメニュー】

- ・ごはん
- ・シャキシャキれんこんハンバーグ
～リボンサラダ添え
- ・野菜のごま味噌煮
- ・春雨ときのこのスープ

1食合計

エネルギー	532kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	13.5g
炭水化物	78.6g
食塩相当量	2.7g



★主食：ご飯（120g）

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

★主菜：シャキシャキれんこんハンバーグ

エネルギー161kcal たんぱく質13.8g 脂質7.6g 炭水化物8.3g 食塩相当量0.8g

材料	分量(4人分)
鶏ミンチ	160g
木綿豆腐	160g
れんこん	80g
コーン	6g
しょうが	20g
卵	1個
片栗粉	8g
塩/こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
大根	200g
めんつゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
かいわれ大根	8g

【作り方】

- ① 木綿豆腐はよく水切りしておく。
- ② しょうがはみじん切り、れんこんは半分を角切りに、もう半分をすりおろしておく。
- ③ 鶏ミンチに①、②とコーン、溶き卵、片栗粉、塩/こしょうを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 4等分にして形を整える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を引き、④を入れて両面を焼く。焼き色が付いたら、水を加えて蒸し焼きにする。
- ⑥ 大根をすりおろして、Aを合わせてぼん酢を作る。
- ⑦ ⑤に中まで火が通ったら、お皿に盛り、大根おろしとかいわれ大根をのせ、ポン酢をかけたらできあがり♪

A



★副菜：リボンサラダ

主菜の付け合わせに

エネルギー27kcal たんぱく質0.6g 脂質1.1g 炭水化物4.1g 食塩相当量0.4g

材料	分量(4人分)
きゅうり	80g
にんじん	60g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1と1/3
濃口しょうゆ	小さじ1と2/3
ごま油	小さじ1

A

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、きゅうりと一緒にピーラーでリボン状にスライスする。
- ② 混ぜ合わせたAと①を和えたらできあがり♪



★副菜：野菜のごま味噌煮

エネルギー84kcal たんぱく質4.3g 脂質3.3g 炭水化物9.9g 食塩相当量0.6g

A

材料	分量(4人分)
ごぼう	80g
板こんにゃく	40g
大豆(水煮)	60g
にんじん	40g
いんげん	40g
だし汁	120ml
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2と2/3
味噌	大さじ1・小さじ1
すりごま	大さじ1・小さじ1

【作り方】

- ① こんにゃくは茹でて、角切りにする。
ごぼう、にんじんは角切り、いんげんは茹でて1cm幅の長さに切る。
- ② 鍋にだし汁、ごぼうとにんじんを入れて火にかける。
- ③ 煮立ったらこんにゃくと大豆、酒、砂糖を加えて煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、味噌とすりごま加えて煮て、最後にいんげんを加えてさっと煮たらできあがり♪

★汁物：春雨ときのこのスープ

エネルギー46kcal たんぱく質1.0g 脂質0.1g 炭水化物11.3g 食塩相当量1.1g

A

材料	分量(4人分)
春雨(乾)	40g
きくらげ(乾)	4g
えのき	40g
だし汁	600ml
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1と2/3
みりん	小さじ1
こねぎ	4g

【作り方】

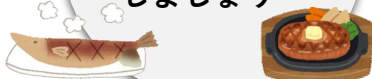
- ① 春雨は食べやすい長さに切っておく。
きくらげとえのきは食べやすい大きさに、小ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁を入れた鍋にえのき、きくらげを入れて煮る。
- ③ 春雨を加えて、Aで味付けをする
- ④ 器に盛り、最後にこねぎを飾ったらできあがり♪

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



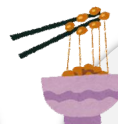
肉より魚を
食べるように
しましょう



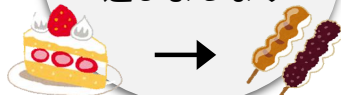
脂身の少ない肉を
選びましょう



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

