

時にはこんなおかずはいかがでしょう

～しっかり食べて肥満予防～

- ハンバーグに凍り豆腐とレンコンを使うと、鶏ひき肉のみで作るより脂質を45%カット！
- この献立で、1日の食物繊維量（目標量）の約半分がとれます！

食物繊維を多く含む豆類や根菜類、海藻や果物などには噛みごたえがある食品が多いため、満腹感を得やすく、食べ過ぎによる肥満の予防・改善につながります。

<レンコンの和風ハンバーグ>

（材料：4人分）

鶏ひき肉	120g
凍り豆腐	1個
レンコン（水煮）	80g
A { おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
油	適量
酒	大さじ2
だいこん	1/8本
B { しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩・こしょう	少々
大葉	4枚
ブロッコリー	1/2房

1人分 熱量：132kcal
塩分：1.4g

（作り方）

- ① レンコンの水煮（薄切り）16枚を取り分け、残りは細かく刻む。
- ② ブロッコリーは一口大に切り、さっとゆでてザルにあげて冷ます。
- ③ だいこんは、すりおろす。
- ④ 凍り豆腐は、粉状にすりおろす。
- ⑤ ボウルに、刻んだレンコンとすりおろした凍り豆腐、ひき肉、Aを入れ、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤のタネを8等分にして丸め、取り分けたレンコン2枚ではさみ、形を整える。残りも同様にする。
- ⑦ フライパンにサラダ油をしき中火で熱し、⑥を並べて入れる。焼き色がついたら、ひっくり返して裏面も焼く。
- ⑧ 酒をふってふたをし、弱火にして3分程度蒸し焼きにする。ふたを取って混ぜ合わせたBを加え、火を強めて煮立たせる。
- ⑨ 器にハンバーグを盛り、大葉、だいこんおろし、煮汁の順に乗せ、ブロッコリーを添える。

捏ねすぎると、できあがりが固くなってしまうので、材料がまんべんなく混ぜる程度にするのがポイントです！

<ほうれん草と寒天のお浸し>

（材料：4人分）

ほうれん草	1束
棒寒天	1/4本
A { しょうゆ	小さじ2
だし汁	小さじ2

1人分 熱量：12kcal
塩分：0.4g

（作り方）

- ① ほうれん草はさっとゆでて水にとって冷まし、水けを絞って3cm長さに切る。
- ② 棒寒天は手で細かくちぎり、2～3分程度冷水に漬ける。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ほうれん草とちぎった寒天を加えて和える。

<麦ご飯>

(材料：4人分)

米	2合	1人分	熱量：291kcal
押し麦	大さじ2		塩分：0g

<ミックスビーンズのカレースープ>

(材料：4人分)

ミックスビーンズ (100g)	2袋 (又は1缶)
ウインナー	4本
玉ねぎ	中1個
セロリ	1本
キャベツ	2枚
にんじん	1/2本
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1と1/2
水	3カップ
固形コンソメ	1と1/2個
塩こしょう	少々

1人分 熱量：100kcal
塩分：0.8g

(作り方)

- ① ウインナーは2mm幅の輪切りにする。
- ② セロリは筋を取って1cm幅に切る。
- ③ 玉ねぎは皮をむき薄切りに、にんじんは皮をむいて1cm幅の角切り、キャベツはざく切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油をしき、ウインナーを加える。
- ⑤ ウインナーのあぶらが出てきたら、切った野菜を加えてしんなりとするまで炒める。
- ⑥ カレー粉を加えて炒め、全体になじんだら、分量の水、固形コンソメ、ミックスビーンズを加える。
- ⑦ 煮立ったら、アクを取り除き弱火で20分ほど煮て、塩こしょうで味を調える。

<寒天フルーツポンチ>

(材料：4人分)

粉寒天	1袋
水	3カップ
キウイフルーツ	1個
バナナ	1本
みかん (缶詰)	1/2缶
シロップ	缶詰の汁 1/2缶の量 砂糖 大さじ1

1人分 熱量：62kcal
塩分：0g

(作り方)

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れる。
- ② 木べらでゆっくり混ぜながら、中火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、混ぜながら1~2分間にて、寒天を煮溶かす。
- ④ 流し函 (無ければ保存容器やバットなどでも可) を水でぬらし、③を流し入れる。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で固まるまで冷まし、1cm角の角切りにする。
- ⑥ キウイフルーツ、バナナは、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 鍋に、缶詰の汁、砂糖を入れて砂糖が完全に溶けるまで加熱する。
- ⑧ 器に⑤、⑥、みかんを盛り、シロップをかける。

(献立の栄養価)

*エネルギー	597kcal	*たんぱく質	21.5g
*脂質	11.7g	*炭水化物	101.3g
*カルシウム	128mg	*野菜の量	142g
*塩分	2.6g		