

# 生活習慣病が気になる方におすすめ！

## ■野菜たっぷりメニュー

1人1食分	(女性)	(男性)
エネルギー	549 kcal	633 kcal
たんぱく質	26.7 g	28.0 g
塩分	2.7 g	2.7 g
野菜	215 g	215 g

### 【主食】

ごはん (女性)	150 g	エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0g
ごはん (男性)	200 g	エネルギー 336kcal たんぱく質 5.1g 塩分 0g

### 【主菜】

#### 鮭のバター焼き (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
{ 生鮭 酒 塩、こしょう サラダ油 バター しょうゆ 付け合わせ { ブロッコリー トマト レモン マヨネーズ	小2切れ 少々 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1  6房 1/2個 2切れ 大さじ1	① 鮭は酒をふりかけしばらくおいてキッチンペーパーで水分をとり、軽く塩、こしょうする。 ② フライパンにサラダ油とバターを入れ鮭の両面を焼き、蓋をして火を通す。仕上げにしょうゆを回し入れて、味をつける。 ③ 付け合わせの野菜は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは茹でる。 ④ 皿に②と③、レモンを盛り付ける。
		エネルギー 191kcal たんぱく質 17.5g 塩分 1.0g

**【副菜】**

**小松菜のからし和え (2人分)**

材 料	分 量	作 り 方
小松菜 人参 切干大根 練りがらし しょうゆ 砂糖 酢	75g 15g 10g 少々  各小さじ2	<p>① 小松菜はゆでて、3cmくらいの長さに切る。 人参はせん切りにしてゆでる。 切干大根は水で洗い、ボールに入れ、熱湯を注いで10分位おいて戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。</p> <p>② 調味料を合わせ、①の材料を和える。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>エネルギー 42kcal たんぱく質 1.6g 塩 分 0.9g</p> </div>

**【汁物】**

**具だくさん味噌汁 (2人分)**

材 料	分 量	作 り 方
きゃべつ 油揚げ だし汁 味噌	160g 1/2枚 200ml 小さじ2	<p>① きゃべつは食べやすい大きさに切る。 油揚げは横半分にし、端から切る。</p> <p>② だしできゃべつと油揚げを煮て、きゃべつが軟らかくなったら味噌を溶き入れる。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>エネルギー 64kcal たんぱく質 3.8g 塩 分 0.8g</p> </div>