

## 献立編 (2) ご自宅で調理する場合 (レシピ例あり)

家庭での献立の選び方

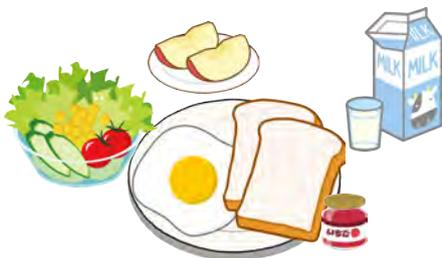
- ・主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせましょう
- ・加工品はエネルギーや塩分など、栄養成分表示を確認してみましょう
- ・パンや麺、汁物は塩分が多いため、食べ方や組み合わせを工夫しましょう
- ・腹八分目におさえましょう

### 1600kcal

#### ■ 例 10) 1600kcal (炭水化物 60%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1580kcal	炭水化物 237g、タンパク質 68g、食塩相当量 6.9g
----	----------	--------------------------------

#### 朝食



- ・食パン 8枚切 2枚 低糖ジャム
  - ・目玉焼き
  - ・サラダ ノンオイルドレッシング
  - ・りんご 1/4
  - ・牛乳 200ml
- 540kcal タンパク質 24g 炭水化物 74g
- ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
  - ☞ドレッシングはノンオイルや減塩タイプを選ぶ
  - ☞乳製品は1日1品程度が適量

#### 昼食



- ・さばの焼うどん
  - ・キウイフルーツ 3/4
- 510kcal タンパク質 24g 炭水化物 78g
- ☞果物は1日80kcal程度までにする
  - ☞魚は手軽に缶詰を活用してもよい

#### ★さばの焼うどん 材料 (1人分)

茹でうどん 240g	ピーマン 1個	(A) さば缶の汁 大さじ2
さば水煮缶 65g	しょうが 2/3 かけ	(A) 酒 大さじ1
キャベツ 2枚	ごま油 大さじ1/2	(A) めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1/2
にんじん 1/5本	削り節 少々	(A) こしょう 少々

#### 作り方

- ①キャベツはひと口大、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切り、しょうがは千切りにする。
- ②フライパンにごま油としょうがを炒め、野菜を加えてさらに炒める。野菜がしんなりしてきたら、汁気をきったさばとほぐしたうどんを加え炒め合わせる。
- ③合わせた (A) を回し入れて、水分をとばすように炒める。器に盛り、削り節をふる。

#### 夕食



- ・玄米ご飯 200g
  - ・きのこスープ
  - ・タンドリーチキン
  - ・ほうれん草のごま和え
- 530kcal タンパク質 20g 炭水化物 84g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞香味野菜や香辛料を用いて減塩する

★タンドリーチキン 材料 (1人分)

鶏もも肉 60g	(A) おろしにんにく 2g	(A) トマトケチャップ 小さじ1
塩,こしょう 各少々	(A) おろししょうが 2g	(A) ウスターソース 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1/2	(A) ヨーグルト 大さじ1	(A) カレー粉 小さじ1/4

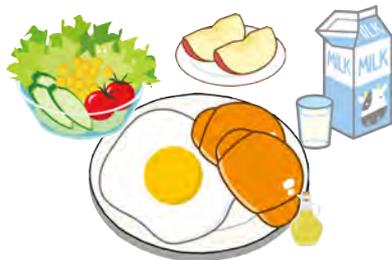
作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふってすりこむ。ボウルに (A) を混ぜ合わせ、鶏もも肉を加えてもみ込み、冷蔵庫で1時間以上置く。
- ②フライパンに油をひき、①を入れ、両面に焼き色が付き、火が通るまで焼く。

■例11) 1600kcal (炭水化物 50%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1620kcal	炭水化物 204g、タンパク質 73g、脂質 67g、食塩相当量 7.0g
----	----------	---------------------------------------

朝食



- ・ロールパン2ヶ オリーブオイル
  - ・目玉焼き
  - ・サラダ ノンオイルドレッシング
  - ・りんご 1/4
  - ・牛乳 200ml
- 530kcal タンパク質 22g 炭水化物 57g
- ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
  - ☞ドレッシングはノンオイルや減塩タイプを選ぶ
  - ☞乳製品は1日1品程度が適量

昼食



- ・さばの焼うどん
  - ・キウイフルーツ 3/4
  - ・調整豆乳 100ml
- 560kcal タンパク質 27g 炭水化物 79g
- ☞果物は1日80kcal程度までにする
  - ☞魚は手軽に缶詰を活用してもよい

★さばの焼うどん 材料 (1人分)

茹でうどん 240g	ピーマン 1個	(A) さば缶の汁 大さじ2
さば水煮缶 65g	しょうが 2/3 かけ	(A) 酒 大さじ1
キャベツ 2枚	ごま油 大さじ1/2	(A) めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1/2
にんじん 1/5本	削り節 少々	(A) こしょう 少々

作り方

例10) の「さばの焼きうどんの作り方」をご参照ください

夕食



- ・玄米ご飯 150g
  - ・きのこスープ
  - ・タンドリーチキン
  - ・ほうれん草のごま和え
- 540kcal タンパク質 25g 炭水化物 68g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞香味野菜や香辛料を用いて減塩する

### ★タンドリーチキン 材料 (1人分)

鶏もも肉 90g	(A) おろしにんにく 3g	(A) トマトケチャップ 小さじ 1.5
塩,こしょう 各少々	(A) おろししょうが 3g	(A) ウスターソース 小さじ 2/3
サラダ油 小さじ 1	(A) ヨーグルト 大さじ 1.5	(A) カレー粉 小さじ 1/2

#### 作り方

例 10) の「タンドリーチキンの作り方」をご参照ください。

### ■例 12) 1600kcal (炭水化物 40%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1590kcal	炭水化物 165g、タンパク質 80g、食塩相当量 7.2g
----	----------	--------------------------------

#### 朝食



- ・ロールパン 2ヶ オリーブオイル
- ・目玉焼き
- ・ウィンナーソーセージ
- ・サラダ フレンチドレッシング
- ・ヨーグルト 100g

520kcal タンパク質 21g 炭水化物 48g

- ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
- ☞ドレッシングはノンオイルや減塩タイプを選ぶ
- ☞乳製品は1日1～2品程度が適量

#### 昼食



- ・さばの焼うどん
- ・無調整豆乳 200ml

490kcal タンパク質 29g 炭水化物 57g

- ☞魚は手軽に缶詰を活用してもよい
- ☞麺の量を減らす

### ★さばの焼うどん 材料 (1人分)

茹でうどん 160g	ピーマン 1個	(A) さば缶の汁 大さじ 2
さば水煮缶 65g	しょうが 2/3 かけ	(A) 酒 大さじ 1
キャベツ 2枚	ごま油 大さじ 1/2	(A) めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ 1/2
にんじん 1/5 本	削り節 少々	(A) こしょう 少々

#### 作り方

例 10) の「さばの焼きうどんの作り方」をご参照ください

#### 夕食



- ・玄米ご飯 100g
- ・きのこスープ
- ・タンドリーチキン
- ・ほうれん草のごま和え
- ・牛乳 200ml

590kcal タンパク質 30g 炭水化物 60g

- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
- ☞香味野菜や香辛料を用いて減塩する

### ★タンドリーチキン 材料 (1人分)

鶏もも肉 90g	(A) おろしにんにく 3g	(A) トマトケチャップ 小さじ 1.5
塩,こしょう 各少々	(A) おろししょうが 3g	(A) ウスターソース 小さじ 2/3
サラダ油 小さじ 1	(A) ヨーグルト 大さじ 1.5	(A) カレー粉 小さじ 1/2

#### 作り方

例 10) の「タンドリーチキンの作り方」をご参照ください。