

《成人の食事》（肥満予防）

<主食> ご飯 1人分 150g

<主菜> キャベツしゅうまい

材料(4人分)

〔	キャベツ		280g
〔	片栗粉	大さじ	3・1/2
	豚ひき肉		280g
〔	酒	小さじ	4
A	鶏ガラスープ	小さじ	2
〔	しょうゆ	小さじ	1
	しいたけみじん切り		20g
〔	玉ねぎみじん切り		80g
〔	片栗粉	大さじ	1/2
	パプリカ(黄色かオレンジ)1/2個		80g
	ブロッコリー		80g
	キャベツの葉		4枚
	水		150ml
	ミニトマト		8個
	練りからし		少々

作り方

- ① キャベツは芯を除いてさつと茹で、長さ3cmの細切りにする。水気を切って片栗粉をまぶし12等分する。
- ② ボウルに豚ひき肉を入れ、粘りが出るまでよく練りAを加えて混ぜ、しいたけと片栗粉をまぶした玉ねぎを加えて混ぜて、12個のだんごに丸める。
- ③ ①のキャベツに、②を1個ずつ乗せ包んで形を作る。
- ④ ブロッコリーは小分けにして洗い、パプリカは1cmの細切りにして、それぞれ4等分に分けておく。
- ⑤ フライパンにキャベツの葉を4枚並べてしき、葉1枚ごとに、③のしゅうまい3個と④の野菜1人分を置く。
- ⑥ 水をフライパンの端から回し入れ、蓋をしてやや強火で沸騰させる。沸騰したら火を弱めて、7～8分位蒸し煮する。
- ⑦ しゅうまいに火が通ったら、キャベツや野菜と一緒に器に盛り、ミニトマト、練りからしを添える。

<副菜> 蒸しなすときゅうりとわかめの中華和え

材料 (4人分)

	なす		2本
	きゅうり		2本
	わかめ(乾)		2g
	白髪ねぎ		適宜
〔	ごま油	小さじ	1
〔	酢	小さじ	2
A	しょうゆ	大さじ	1
〔	砂糖	小さじ	1
〔	おろしにんにく	小さじ	1/2

作り方

- ① なすは洗って縦に切りこみを入れてラップで包む。レンジ(600W)で2分ほど加熱し、粗熱を取ってから細長くほぐし、長さを半分に切る。
- ② きゅうりは縦に半分に切って、斜め薄切りにする。
- ③ わかめは水で戻して、しっかり水気を切る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせて、なす、きゅうり、わかめを和える。
- ⑤ 器に④を盛り、好みで白髪ねぎをのせる。

<副菜> 白菜とベーコンのスープ煮

材料（4人分）

白菜		400g
人参		30g
しめじ		30g
オクラ		60g
ベーコン		20g
サラダ油	小さじ	1
水		400ml
固形コンソメの素		1個

作り方

- ① 白菜の葉はざく切り、軸はそぎ切り、人参は細切り、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② オクラは1cmの輪切りにする。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて温め、ベーコンを炒め、①の野菜を入れて炒める。
- ⑤ 水、固形コンソメの素を加えて、煮立ったら火を弱め、②のオクラを加えて、柔らかくなるまで煮る。

<デザート> ジンジャー寒天

材料（6人分）

粉寒天	1袋	4g
水		500ml
しょうが汁	大さじ	2
レモン汁	小さじ	2
はちみつ		100g
くこの実		適量

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れてかき混ぜながら火にかける
沸騰したら火を弱め、さらに2分位かき混ぜ煮溶かす
- ② 火を止めてしょうが汁、レモン汁、はちみつを入れて
混ぜ合わせ、容器に流し入れて冷やし固める。
- ③ 固まったら、くこの実を散らす。

<1人分栄養量>

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	カルシウム mg
ごはん	234	3.8	0.5	55.7	0	5
キャベツしゅうまい	231	15.8	12.3	18.5	0.9	64
蒸しなすときゅうりとわかめの中華和え	32	1.3	1.1	5.1	0.8	25
白菜とベーコンのスープ煮	53	2.1	3.2	5.8	0.6	59
ジンジャー寒天	57	0.0	0.0	14.5	0.0	6
合計	607	23.0	17.1	99.6	2.3	159

※ 脂質エネルギー比 25.3% 蛋白質エネルギー比 15.1%
炭水化物エネルギー比 65.6% 野菜量 385g