

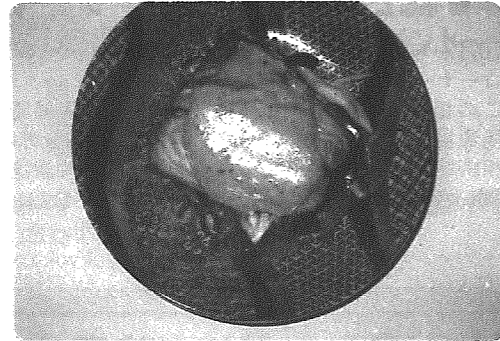
## ☆主菜 = サバの味噌マヨネーズ焼き — 6人分

サバ	180g (6切れ)
下味	大さじ2
酒	小さじ2
しょうが汁	小さじ2
野菜類	
玉ねぎ	180g (せん切り)
ニンジン	60g (せん切り)
ぶなしめじ	60g (根を切り、ほぐす)
ピーマン	2個 (せん切り)
オリーブ油	大さじ1
塩・コショウ	少々
A	
カロリー1/2マヨネーズ	50g
味噌	40g
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
乾燥パセリ	適宜

熱量 208kcal たんぱく質 13.3g  
脂肪 14.3g 塩分 1.2g

### 作り方

- ①サバに下味をつける。
- ②玉ねぎやニンジンなどの野菜類をオリーブ油で炒める。軽く塩・コショウをしておく。
- ③サバを焼く。  
こんがり焼けたら、あらかじめ混ぜておいたAをきれいにのせて、焦げ目がつくように焼く。
- ④盛り付けるときに、野菜を下にして、その上にのせる。または、上方に野菜を添える。



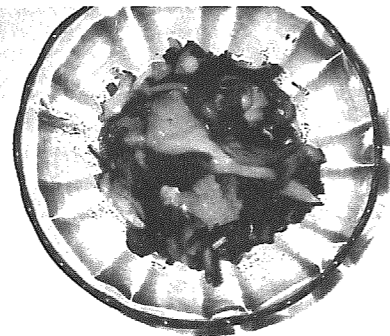
## ☆副菜 = おろし酢和え — 6人分

大根	350g (おろして軽くしぼる)
酢	小さじ2
きのこ類	
えのき茸	60g (根を切り、半分切り)
まいたけ	100g (根を切り、ほぐす)
なめこ	50g
(薄口しょう油)	大さじ1半
酒	小さじ1半
春菊	300g (ゆでて切る)
ぼん酢は必要に応じて使用する。	

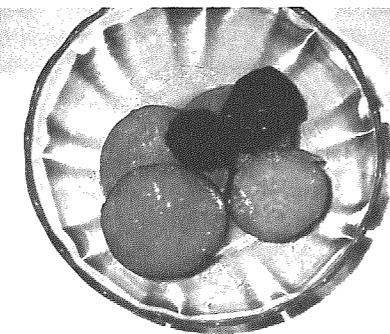
熱量 21kcal たんぱく質 2.0g  
脂肪 0.3g 塩分 0.6g

### 作り方

- ①大根を軽くしぼり、酢を混ぜておく。
- ②きのこ類を薄口しょう油・酒で煮ておく。
- ③1と2と春菊を混ぜる。  
味が薄いときは、ぼん酢などをかける。



熱量 89kcal たんぱく質 0.9g  
脂肪 0.1g 塩分 0.0g



## ☆副菜 = サツマイモのオレンジ煮 — 6人分

サツマイモ	350g
(100%オレンジ果汁)	200cc
レモン汁	
砂糖	大さじ1~2
ブルーベリー	12個

### 作り方

- ①サツマイモ1cmくらいの輪切りにする。水にさらす。
- ②オレンジジュース・レモン汁・砂糖を入れ、水を少々入れて煮る。ブルーベリーを途中で入れる。  
水分がなくなるまで煮たら、出来上がり。

# 生活習慣病予防に 活用できる献立を紹介します

町の健康づくり推進協議会では、「生活習慣病予防のためのバランス食」について学んだから、今年度も家族のみなさんで食べてもらいたいメニューを選びました。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

生活習慣病の原因は、運動不足、食生活の変化、肥満等があげられます。特に、「食生活の欧米化」は大きな誘因の1つです。毎日の食事の中から、生活習慣病予防をしていきましょう。

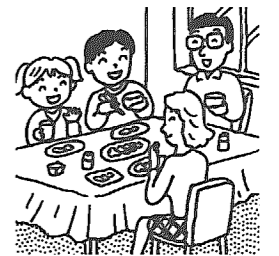
また、今回紹介した献立についての地区伝達講習会を、11月より各地区ごとに開催します。各地区の部員さんよりご案内がありますので、お問い合わせの上ご参加ください。

## ☆エビのカクテルサラダ — 6人分

冷凍エビ	6尾 (塩ゆでして、殻をむき、4つ切り)
ジャガイモ	250g (ごく薄い短冊切り)
ソース	
マヨネーズ	大さじ2
白いりごま	小さじ1
レモン汁	小さじ2強
酢	小さじ1
かいわれ菜	少々

### 作り方

- ①ジャガイモは水にさらし、2~3回水を替える。その後、さっとゆでる。
- ②ソースで、エビ・ジャガイモを和える。
- ③盛り付けて、かいわれ菜をのせる。



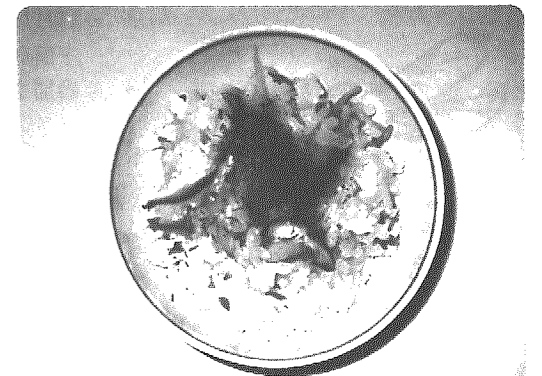
## ☆主食 = 大根ご飯 — 6人分

米	2.5合
味付け	
酒	大さじ1
しょう油	大さじ1半
塩	小さじ1/3
具	
大根	120g (せん切り、塩をしてしぼる)
ニンジン	60g (せん切り)
ゴボウ	30g (ささがき)
乾しいたけ	3枚 (戻してせん切り)
ささみ	1本 (細かく切る)
青のり	少々

熱量 228kcal たんぱく質 4.1g  
脂肪 0.8g 塩分 0.9g

### 作り方

- ①米をといで、30分以上水を吸わせる。  
酒などで味付けし、大根やニンジンなどの具をのせて炊く。
- ②炊き上がったたら、盛り付けて、青のりをかける。



※各料理の栄養表示は、1人分です。