

今日のポイント

*牛乳のカルシウムで骨粗しょう症予防！
*牛乳を豆乳に置き換えるのもおすすめです！
※善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らします。

*カレーの風味で減塩&野菜が美味しく食べられます！
*豆のたんぱく質もたっぷり！
*かぼちゃには炭水化物が多いので、食べ過ぎないようにしましょう。1日手のひら1つまで。

デザート
ももミルクゼリー

副菜
かぼちゃと豆の
ごろごろサラダ



主食・主菜
お野菜たっぷりビビンバ

汁物
貝たくさんお味噌汁

*にんにく・生姜の風味とえのきの旨味で減塩になります！
*そぼろには脂が多く含まれていますので、追加の油は不要です！
*野菜は細かく刻むことで、かさが減ってたくさん食べられます♪

*みょうがの風味としめじの旨味で、少ないみそでも美味しく感じられます♪
*貝たくさんにした分、水の量は減らして、みその使用量を減らしましょう。

1人分	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)
お野菜たっぷりビビンバ	417	13.4	8.8	2.3	1.1	74
かぼちゃと豆の ごろごろ サラダ	127	6.1	7.7	3.6	0.8	60
貝たくさん味噌汁	29	2.2	0.5	1.9	0.9	65
ももミルクゼリー	98	2.7	2.9	1.3	0.0	0
合計	671	24.4	19.9	9.1	2.8	199
一日の必要量	1800	50~70	40~60	650	7未満	350

食改さんの 料理教室 ~生活習慣病予防教室~

★令和元年6月18日★

[主食・主菜]

お野菜たっぷりビビンバ

[副菜]

かぼちゃと豆のごろごろサラダ

[汁物]

貝たくさんお味噌汁

[デザート]

ももミルクゼリー



主食・主菜

お野菜たっぷりビビンバ

材料 2人分

米	0.8合	
●豚ひき肉	80g	
A	おろしにんにく	3g
	おろししょうが	5g
	塩	少々(0.6g)
	こしょう	少々
小松菜	40g	
もやし	30g	
えのき茸	40g	
にんじん	30g	



B	砂糖	小さじ2/3(2g)
	中華顆粒出汁	小さじ1(3g)
	ごま油	小さじ1/2(2g)
	酒	小さじ1(5g)

【作り方】

- ①米は普通に研いで、炊く。
- ②小松菜は硬めに茹で、水を絞って3cm長さに切る。
- ③にんじんは3cm長さのせん切りにし、えのき茸も3cm長さに切る。
- ④ひき肉、にんじん、えのきをフライパンに入れて弱火にかけ、Aを加えて混ぜながら炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、小松菜、もやし、Bを加えてさらに炒める。
- ⑥炊けたご飯にかける。

副菜

かぼちゃと豆のごろごろサラダ

材料 2人分

かぼちゃ	60g	
きゅうり	1/3本(.30g)	
人参	30g	
●ベーコン	1枚(10g)	
●ミックスビーンズ	30g	
C	マヨネーズ	大さじ1(12g)
	カレー粉	小さじ1/2(1g)
	めんつゆ(3倍)	大さじ1/2(9g)



【作り方】

- ①かぼちゃは皮ごと1.5cmの角切りにする。にんじん、きゅうりも合わせて切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で8分程加熱する。
- ②ベーコンは細めの短冊切りにし、大き目のフライパンで焼き目をつける。
- ③①と②を合わせ、ミックスビーンズ、Cを加えて底面からよく混ぜ合わせる。

汁物

貝たくさんお味噌汁

材料 2人分

玉ねぎ	30g
ぶなしめじ	40g
なす	40g
みょうが	20g
鰹昆布だし汁	280ml
みそ	小さじ2(12g)



【作り方】

- ①玉ねぎはくし型切りにする。ぶなしめじは石づきをとり、ほぐす。なすは乱切りにする。みょうがはうす切りにする。
- ②鍋に、だし汁、玉ねぎ、しめじを入れ火にかける。
- ③沸騰したらなすを加え、最後にみょうが、味噌をいれる。

デザート

ももミルクゼリー

材料 2人分

粉寒天	2g
水	50ml
もも缶詰	1/3缶
(もも)	60g
(シロップ)	50g
牛乳	150ml



【作り方】

- ①もも缶詰は、ももとシロップに分け、ももをひと口大に切る。水で濡らした器によそっておく。
- ②鍋に粉寒天、水を入れて中火にかける。よくかきまぜながら完全に煮溶かす。
- ③常温に置いた牛乳、シロップを鍋に加え、よく混ぜる。
- ④①の器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

※●…たんぱく質が摂れるもの