



【献立 1人分】

ご飯 150g
 タラのみぞれ煮
 さつまいもの海苔塩炒め
 パプリカとエリンギのきんぴら

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分
550kcal	25.1g	85g	11g	2.2g

＜タラのみぞれ煮＞



管理栄養士からのアドバイス

タラはエネルギーが低く減量中の方にお勧めの食材です。

～エネルギーが低いおすすめ食材～



タラ

タイ

カレイ

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分
153kcal	18.6g	8g	4g	1.4g

★材料（1人分）★

- (A)
- 大根 …… 50g(約2cm)
 - 醤油 …… 6g(小さじ1)
 - みりん …… 6g(小さじ1)
 - 和風顆粒だし …… 0.5g
 - おろし生姜 …… 1g(小さじ1/5)
 - にんじん …… 5g(約5mm)
 - かいわれ大根 …… 3g
 - タラ …… 100g(1切れ)
 - 片栗粉 …… 2g(小さじ1)
 - 油 …… 4g(小さじ1)

作り方

- ① 大根はすりおろし、調味料(A)と合わせておく。
- ② かいわれ大根は根を切り落とす。にんじんは5mm幅の輪切りにし、型で抜く。
- ③ タラの全体に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼く。
- ④ ③に①とにんじんを入れて弱火にし、蓋をして4分ほど煮る。
- ⑤ 皿に④とかいわれ大根を盛り付け完成。

<さつまいもの海苔塩炒め>

管理栄養士からのアドバイス



さつまいもの甘みや青海苔とバター風味で薄味でも美味しくいただけます。



※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分
69kcal	0.6g	13g	2g	0.1g

★材料（3人分）★

さつまいも…120g(1/2本)
有塩バター…6g(小さじ1.5)
食塩……………0.3g(少々)
青海苔……………少々

作り方

- ① さつまいもは2cm程度の小さめの乱切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、火が通るまで電子レンジで2分半程度加熱する。
- ② フライパンにバターを熱し、①をこんがりするまで炒める。
- ③ 食塩と青海苔で味を整えて完成。

<パプリカとエリンギのきんぴら>

管理栄養士からのアドバイス



ピーマンやエリンギは食感を残すようにさっと炒めることがポイントです！よく噛んで食べることで満腹感を感じられます。



ひと口30回
噛みましょう

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分
77kcal	2.1g	8g	5g	0.7g

★材料（1人分）★

ピーマン……………20g(1/2個)
パプリカ……………40g(1/3個)
エリンギ……………30g(小1本)
醤油……………10g(小さじ1弱)
砂糖……………4g(小さじ1強)
ごま油……………4g(小さじ1)
いりごま……………少々

作り方

- ① ピーマン、パプリカ、エリンギはそれぞれ5mm幅に切る。
- ① フライパンにごま油を熱して①を炒める。
- ② 弱火にし砂糖、醤油を入れて軽く炒める。
- ③ 最後にごまを振って完成。