

食改伝達講習メニュー

おかわり〜!!



～子供向けメタボ予防メニュー～

主菜

サバのカレー煮

材料（4人分）

さば	4切れ（240g）
ししとうがらし	16本（30g）
水	2カップ
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1

<作り方>

- ① さばは皮に十文字の切り目を入れる。ししとうはへたを除く。
- ② なべに調味料と水を入れ、さばは皮を上にして並べ入れ、落としぶた（アルミ箔で代用してもよい）をして中火で5分煮る。
- ③ 煮汁をすくってさばにかけながら煮汁が煮詰まるまで煮てさばに火を通す。ししとうを加えてさっと煮る。
- ④ さばは皮を上にして盛り、ししとうを盛り合わせ、煮汁をかける。

1人分 1杯[※] - : 221kcal 塩分 : 0.8g

副菜

かにかまの中華風サラダ

材料（4人分）

きゅうり	1本
緑豆もやし	1/2袋
かにかま	4本
ポン酢	大さじ2
すりごま	大さじ1

<作り方>

- ① もやしは歯ごたえが残る程度に茹でておく。きゅうりは板ずりした後せん切りにし、かにかまは裂いておく。
- ② すべての材料をあわせ器に盛る。

1人分 1杯[※] - : 34kcal 塩分 : 0.9g



汁物

ひじきの貝だくさん汁

材料（4人分）

長ひじき	8g
大根	3芋
にんじん	3芋
生しいたけ	2枚
油揚げ	1/2枚（10g）
だし汁	3カップ
みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1/2

<作り方>

- ① 長ひじきはさっと洗って、たっぷりの水に30分つけてもどす。やわらかくなったら水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ② 大根、にんじんは太めのせん切りにする。しいたけは石づきをきり落とし、薄切りにする。油揚げは油抜きをして細めに切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①と②を入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら、だし汁を加えてやわらかく煮、みそを溶き入れる。

※ 大根葉がある時は、いれどりに加えても良い

1人分 1杯[※] - : 53kcal 塩分 : 1.2g



京丹後市健康推進課

1食分 1杯[※] - : 308kcal
塩分 : 2.9g