

# 食改伝達講習メニュー

～メタボリ予防メニュー～



## 主菜

### アジのごま焼き

材料（4人分）

アジの切り身 4匹  
（1匹正味60g程度）

合わせだれ

{	にんにく	1/2かけ
	しょうが	15g
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	ごま油	大さじ1
黒ごま	大さじ3	
白ごま	大さじ3	
オリーブオイル	適宜	

<作り方>

にんにく、しょうがはすりおろし、合わせだれの調味料をすべて混ぜ合わせる。

アジをたれにつける。（15分）

バットに黒ごまと白ごまを入れて混ぜ合わせる。のアジを取り出し、表面にごまをまぶす。

フライパンにオリーブオイルを熱し、のアジを焼く。

ごまがはがれないように気をつける。

焦げやすいので、火加減に注意する。

1人分	エネルギー: 222kcal	脂質: 15.2g	コレステロール: 46mg
	食物繊維: 1.8g	食塩: 0.8g	

## 副菜

### 切干大根の酢の物

材料（4人分）

切干大根（乾）	25g	
きゅうり	1/2本（50g）	
にんじん	1/2本（75g）	
塩	少々	
A {	酢	1/4カップ
	はちみつ	大さじ1弱
	ごま油	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	赤唐辛子	1本分

<作り方>

切干大根はさっと洗って食べやすい長さに切る。きゅうりとにんじんは千切りにして塩をふり、しんなりさせ、水気を切る。

とうがらしは小口切りにする。

Aを混ぜ合わせ、を30分以上漬けて味をなじませる。

1人分	エネルギー: 54kcal	脂質: 1.1g	コレステロール: 0mg
	食物繊維: 2.0g	食塩: 0.8g	

## 汁物

### モロヘイヤのスープ

材料（4人分）

モロヘイヤ	1束
しめじ	小1パック
刻みねぎ	大さじ3
だし汁	800ml
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	少々

<作り方>

モロヘイヤは軸から葉だけを取り、さっと水洗いして食べやすい大きさに刻む。

しめじは、石づきを切り落とし、小房に分ける。

鍋にだし汁を入れ、強火にかけ、煮立ったら調味料を加え、再び煮立ったらモロヘイヤとしめじを加える。

全体にしんなりして火が通ったら、ねぎを加えて火を止める。

時期によってモロヘイヤがない場合は、オクラでもよい。

1人分	エネルギー: 32kcal	脂質: 0.3g	コレステロール: 0mg
	食物繊維: 2.5g	食塩: 1.2g	

