

2日分の献立例でエネルギーの調整の仕方を見てみましょう

エネルギー量	1610kcal(1人分)	脂質	41.2g
たんぱく質	75.5g	コレステロール	241mg
炭水化物	231.9g	塩分	5.8g
食物繊維	23.4g		

1日目
1600 kcal

朝食 サンドイッチ(たまねぎ&シーチキン、トマト&レタス、ゆで卵) / ビクルス / 枝豆のビシソワーズ



1400 kcal
にするには?
マヨネーズをカット

1800 kcal
にするには?
サンドイッチを3切れ→4切れにしましょう

491 kcal

昼食 ごはん / ヒレカツ風 / ラタトゥーユ / グリーンサラダ / フルーツヨーグルト



1400 kcal
にするには?
ごはんを170g→120gに減らしましょう

1800 kcal
にするには?
ヒレカツ風を油で揚げてヒレカツにしましょう
ごはんを170g→190gに増やしましょう

570 kcal

夕食 玄米ごはん / あじのポン酢がけ / ごぼうと生揚げの煮物 / ほうれん草のくるみ和え / フルーツ



1400 kcal
にするには?
ごはんを170g→120gに減らしましょう

1800 kcal
にするには?
あじを60g→100gに増やしましょう
ごはんを170g→190gに増やしましょう

549 kcal

1 サンドイッチ(材料4人分)

全粒粉入りパン	90g×4人分
シーチキン	80g
たまねぎ	40g
レタス	40g
トマト	80g
卵	2個
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	12g
みじん切パセリ	少々
ソフトタイプマーガリン	大さじ2

- パンにはマーガリンを薄くつけましょう
- パンやごはんは精製されていない全粒粉入りパン、玄米にするとビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷりとなります。

2 枝豆のビシソワーズ(材料4人分)

枝豆	120g
たまねぎ	40g
絹ごし豆腐	1/3丁
固形コンソメ	1個
こしょう	少々
牛乳	500cc
水	40cc
ローリエ	少々

- 油を使用せずに低エネルギーになっています。
- 塩分も控えめなので、枝豆の風味を味わうようにしましょう。

3 ビクルス(材料4人分)

セロリ	80g
きゅうり	80g
にんじん	40g
りんご酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
食塩	0.4g
ビクルス用ミックスハーブ	適量

- 朝は野菜が少なくなりがちです。簡単に摂れるようにビクルスなどをまとめて作りおきしておくといでしょう。
- ビクルスの調味液は、意外に塩分があるので、ここでは通常の半分の塩で調理しました。ディル、オールスパイス、コリアンダーシード、マスタードシードなど、いろいろなハーブを使って香りを楽しみましょう。

1 ごはん(材料4人分)

ごはん	150g×4人分
-----	----------

2 グリーンサラダ(材料1人分)

ブロッコリー	120g
レッドオニオン	20g
アスパラガス	80g
レタス	40g
パプリカ	20g
ブロッコリースプラウト	10g
ノンオイルドレッシング	40g

- 食物繊維の多い野菜をなるべく選び、1日20g以上摂れるようにしましょう。
- 食物繊維には食後の血糖上昇をおさえる効果と腸内でコレステロールの吸収を妨げる働きがあります。

3 ヒレカツ風(材料4人分)

豚ヒレ肉	60g×4枚
こしょう	少々
薄力粉	少々
卵	1/2個
パン粉	適量
オイルスプレー	8g
キャベツ	100g
赤キャベツ	20g
クレソン	少々
レモン	1/2個

- フライの油の吸収率は、材料の15~20%にもなります。衣を薄くつけオイルスプレーをしてオープンで焼けば、1-2gの油で、まるで揚げたような出来上がりになります。
- ソースをかけるのと塩分が高くなるので、レモンを絞っていただきます。

4 ラタトゥーユ(材料4人分)

たまねぎ	80g
茄子	1本
緑・赤・黄ピーマン	各1個
ズッキーニ	1本
トマトホール缶詰	1/2缶
オリーブ油	大さじ1
んにく	1かけ
食塩	0.8g
こしょう	少々
バジル	少々
固形コンソメ	1個
パプリカ	少々

- ヨーグルトは無糖で、フルーツと一緒にいただきます。

1 玄米ごはん(材料4人分)

玄米ごはん	150g×4人分
-------	----------

2 あじのポン酢がけ(材料4人分)

あじ	60g×4人分
葉ねぎ	20g
大葉(しそ)	少々
しょうが	40g
みょうが	40g
かいわれ大根	少々
【ポン酢しょうゆ】	
穀物酢	大さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1
おろししょうが	少々

- あじは、ポン酢でさっぱりいただきます。しょうゆより塩分も少なめです。かぼすやレモン汁などの酸味で塩分が少なくても美味しくいただけます。

3 ごぼうと生揚げの煮物(材料4人分)

じゃがいも	大2個
ごぼう	1/4本
にんじん	1/3本
オクラ	4本
生揚げ	1/2丁
だし汁	200ml
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1
食塩	0.4g

- だし汁は、だしの素を使用すると塩分が多くなります。昆布やかつおでだしをとると香りもよく、塩分が少なくても美味しく食べられます。

4 ほうれん草のくるみ和え(材料4人分)

ほうれん草	1束
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
かつおだし	20ml
くるみ	12g

- 緑黄色野菜は1日に120g以上摂れるように意識して摂りましょう。

4 フルーツ(材料4人分)

キウイフルーツ	2個
---------	----

紹介したメニューを作ってみましょう



382kcal



サンドイッチ(3種類)

- 1切れ30gの全粒粉入りパンに具を入れる為の切り込みを入れ、それぞれの切り目の中にマーガリンを薄くぬる。
- ツナサンド:シーチキンと分量の1/3のスライスしたたまねぎを和え、分量の1/3のマヨネーズ、みじん切りしたパセリをパンに盛り合わせる。
- たまごサンド:輪切りにしたゆで卵と分量の1/3のスライスしたたまねぎ、分量の1/3のマヨネーズ、みじん切りしたパセリをパンに盛り合わせる。
- 野菜サンド:スライスしたトマト、レタス、分量の1/3のスライスしたたまねぎ、分量の1/3のマヨネーズ、みじん切りしたパセリをパンに盛り合わせる。

97kcal



枝豆のビシソワーズ

- 1 枝豆は熱湯で色よく茹でて、水に取り冷めたらざるにあげて皮を剥く。
- 2 粗みじん切りしたたまねぎをテフロンフライパンで炒める。
- 3 炒めたたまねぎと茹でた枝豆、絹ごし豆腐、水を全体がクリーム状になるまでフードプロセッサーにかける。
- 4 牛乳、コンソメを加え中火であたため、クリーム状の枝豆を加え、2〜3分で加熱する。
- 5 塩こしょうで味を調え、器に盛り枝豆を飾る。

12kcal



ピクルス

- 1 セロリ、人参は1cmぐらいの太さで4〜5cm程度の長さに切る。きゅうりは塩でよくもみ、縦半分にして4〜5cmの長さに切っておく。
- 2 鍋に酢、水、砂糖、スパイス類、塩を入れて煮立たせて火を止め、冷ましておく。
- 3 煮沸消毒したビンに野菜を詰め、②を注ぎ、ふたをして冷蔵庫で漬け込む。
※漬け込んだ翌日〜翌々日頃から食べられます。

123kcal



ヒレカツ風

- 1 フライパンを火にかけて油をひき、パン粉を入れてきつね色になるまで炒める。
- 2 豚ヒレ肉は、食べやすい大きさに切って、塩・こしょう小ま粉を全体にまぶす。余分な粉を落としてから溶いた卵にくぐらせ、1のパン粉を全体にまぶす。オイルスプレーをかける。
- 3 220〜230℃のオーブンで約10分間、途中で裏返して、両面がこんがりときつね色になるまで焼く。器に盛り、くし形に切ったレモン、クレソンを添える。
- 4 キャベツ、レッドキャベツをせん切りにして添える。

54kcal



ラタトゥーユ

- 1 野菜の下ごしらえ:茄子:1cm幅の半月切りにしてボウルに塩水を張り茄子を浸けてアク抜きをする。ズッキーニ:ヘタを切り落として1cm幅の半月切りにし、塩を振って混ぜる。たまねぎ:2cm幅のくし形に切る。にんにく:スライスする。ピーマン:種を取り除き、ひと口大に切る。トマト缶:ボウルに開け、中身をこして種をとる。
- 2 鍋にオリーブ油を入れ、にんにく、赤唐辛子、たまねぎを加え、中火で焦がさないように炒める。
- 3 たまねぎに火が通ったら、ズッキーニ、茄子を入れ混ぜ合わせ、しんなりするまで炒める。ピーマンを加え更に炒める。
- 4 トマトは粗くつぶして缶汁ごと加え、白ワインとローリエを加えて、サッと混ぜ合わせふたをして弱火で20分ほど煮る。
- 5 ふたを取り1〜2分軽く混ぜてつやが出たら、塩・こしょうで味を調える。

27kcal



グリーンサラダ

- 1 ブロッコリーは、小房に分けて茹でる。アスパラは根元を切り落とし固い部分は皮を剥き、お湯を沸かして塩を加えて茹でる。
- 2 パプリカを薄くスライスする。
- 3 リーフレタスは、食べやすい大きさにちぎる。
- 4 材料をお皿にきれいに盛り付ける。

85kcal



あじのポン酢がけ

- 1 あじは細切りにする。かいわれ菜は半分の長さに切る。みょうがはせん切り。
- 2 新生姜は皮を剥き、せん切りに。万能ネギは小口切りにしておく。
- 3 あじを器に盛り付け、おろし生姜を混ぜたポン酢をかける。

125kcal



ごぼうと生揚げの煮物

- 1 ジャガイモは食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんを乱切り、ごぼうはななめに切り水にさらしておき、さっと茹でておく。
- 3 生揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- 4 オクラは、サッと塩ゆでしておく。
- 5 鍋に生揚げ、ジャガイモとごぼうとにんじんを入れて、ひたひたのだし汁を加えて強火にかける。
- 6 煮立ったら調味料を加え、落としふたをして中火で煮る。
- 7 煮汁が半量になるまで煮て、器に盛り、オクラを添える。

37kcal



ほうれん草のくるみ和え

- 1 ほうれん草は、茹でて水にとってさらしておき、水気を絞って4〜5cm長さに切る。
- 2 くるみは粗く刻み、軽くから煎りしてすり鉢に入れ、粒々が少し残るくらいまでする。
- 3 調味料に②のくるみを混ぜ、水気を切ったほうれん草を和える。

MEMO