

# メタボ解消ハンバーグ



## 【材料】

		1人前	2人前
豚肉ひき肉		50g	100g
長ねぎ		25g	50g
にんじん		10g	20g
こんにゃく		20g	40g
A	卵	1/4個	1/2個
	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	かたくり粉	大さじ1/2 (5g)	大さじ1
	こしょう	少々 (小さじ1/5)	少々 (小さじ1/5)
オリーブ油		小さじ1弱	小さじ2
大根		40g	80g
かつお節		0.5g	1g (1/4パック)
水菜(サラダ用)		5g	10g
レモン汁		大さじ1/2	大さじ1
薄口しょうゆ		小さじ2/3	小さじ1/2

		1人分
エネルギー		219kcal
炭水化物		11.2g
たんぱく質		11.9g
脂質		14.0g
食物繊維		3.2g
塩分		0.6g

表1	表2	表3	表4
0.2	0	1.5	0
表5	表6	調味料	
0.3	0.3	0	

豚肉はビタミンB群が豊富！



## 【作り方】

- ①長ネギは、細かく切る。 にんじんは、みじん切り。
- ②こんにゃくは5mm角に切り、熱湯でさっとひと茹でし、鍋でから煎りして水分を飛ばす。
- ③ボウルに豚ひき肉とAを入れてよく混ぜ、さらに①②を加えて混ぜ、人数分に分けてハンバーグ型に形を整える。
- ④大根はすりおろし、ざるで水けをきります。(汁は味噌汁に加えても◎)  
水菜は、洗って3cmの長さに切ります。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、③を中火で焼きます。焼き色が付いたらひっくり返し、ふたをし、弱火でじっくり中まで火を通します。
- ⑥器にもり、④と水菜・かつお節をのせます。  
レモン汁と薄口しょうゆをあわせて、かけていただきます。

# グラスサラダ



## 【材料】

		1人前	2人前
ミックスリーフ		5 g	10 g
きゅうり		15 g	30 g
プチトマト		30g (2個)	60g (4個)
グレープフルーツ		40 g	80 g
塩昆布 (細切り)		3 g (小1)	大1/2
A	みりん	小1/2	小1
	米酢	小さじ1	小2
	薄口しょうゆ	小さじ1	小2

		1人分
エネルギー		48 kcal
炭水化物		11.1 g
たんぱく質		1.9 g
脂質		0.1 g
食物繊維		1.6 g
塩分		1.2 g

表1	表2	表3	表4
0	0.2	0	0
表5	表6	調味料	
0	0.2	0.12	

## 【作り方】

- ①プチトマトは熱湯にとおし、皮を湯むきする。きゅうりは5ミリの輪切り、グレープフルーツは果肉をとりだし、一口大にする。ミックスリーフは洗って、ザルで水をきっておく。
- ②グラスに①と塩昆布をバランス良く散らして入れる。最後に上からAをかける。



# バリバリキャベツのヨーグルト風味

## 【材料】

		1人前	2人前
キャベツ		30 g	60 g
A	ヨーグルト	大1 (12g)	24 g
	米酢	小さじ1	大1/2

		1人分
エネルギー		16 kcal
炭水化物		2.5 g
たんぱく質		0.8 g
脂質		0.4 g
食物繊維		0.5 g
塩分		0.0 g

## 【作り方】

- ①キャベツは一口大に手でちぎる。塩小さじ1程度で軽くもみ、少し柔らかくなったらザルにうつし、塩を流水で流す。
- ②Aを合わせ、水けを絞った①と和えてできあがり。

表1	表2	表3	表4
0	0	0	0.1
表5	表6	調味料	
0	0.1	0	

お好みでマービー少々をかけても◎

# 低GIコーヒーゼリー



## 【材料】

	1人前	2人前
粉寒天	0.5g	1.0g
水	80ml	160ml
パラチノース	5g	10g
インスタントコーヒー	大さじ1/2	大さじ1
牛乳	大さじ1	大さじ2

	1人分
エネルギー	44kcal
炭水化物	8.6g
たんぱく質	1.2g
脂質	0.6g
食物繊維	0.4g
塩分	0.0g

表1	表2	表3	表4
0	0	0	0.1
表5	表6	調味料	
0	0	0.25	

## 【作り方】

- ①鍋に、水と粉寒天を入れて火にかけ、木じゃくしで混ぜる。  
沸騰したら弱火にし、2分ほど混ぜながら沸騰を続ける。  
砂糖・インスタントコーヒーを加えて溶かし、火をとめる。
- ②あら熱をとって、水にくぐらせた型に流し入れ、  
冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- ③スプーンで器にわけ、牛乳をかけていただく。



## ごぼうと玉ねぎの味噌汁



### 【材料】

	1人前	2人前
水	150ml	300ml
煮干し	5匹	10匹
ごぼう	20g	40g
たまねぎ	20g	40g
わかめ(乾)	1g	2g
みそ	10g	20g
ねぎ	5g	10g

	1人分
エネルギー	48kcal
炭水化物	8.2g
たんぱく質	2.5g
脂質	1.0g
食物繊維	2.6g
塩分	1.9g

表1	表2	表3	表4
0	0	0	0
表5	表6	調味料	
0	0.2	0.25	

### 【作り方】

- ①煮干しは頭と内臓をとり、鍋に分量の水を入れて15分くらい浸しておく。
- ②ごぼうは縦半分に切ってから、斜め薄切り。(水につけておく)  
玉ねぎは、皮をむき、縦に1/2してから薄切り。
- ③鍋に分量の水と①を加えて、5分くらい火にかけ、だしが取れたら煮干しを網じゃくしで引き上げる。(そのまま食べても◎)  
その中に、②を入れて火をとおす。
- ④③に、軽く水で戻したわかめを加え、味噌を溶き入れ、小口に切ったねぎを加える。
- ⑦器に盛りつける。

## ★全メニューの合計★

	1人分	
ご飯量	150g	200g
エネルギー	628kcal	711kcal
炭水化物	97.2g	115.8g
たんぱく質	22.1g	23.3g
脂質	16.6g	16.7g
食物繊維	8.4g	8.5g
塩分	3.7g	3.7g



表1	表2	表3	表4
3.2	0.2	1.5	0.2
表5	表6	調味料	
0.3	0.8	0.62	

※ご飯量が200gの方は  
表1が4.2単位になります。