



大人ダイエット ヘルシー&おいしいレシピ®

令和8年5月19日(火)
羽村市健康課

ごはん・おかず(魚)・野菜のおかずのそろった献立①

主食 ごはん

男性 160g エネルギー250kcal たんぱく質3.2g 脂質0.3g 食塩相当量0g
女性 120g エネルギー187kcal たんぱく質2.4g 脂質0.2g 食塩相当量0g

主菜 鮭のおろしのせ

エネルギー157kcal たんぱく質18.4g 脂質6.3g 食塩相当量0.4g

材料名	2人分量		作り方
生鮭	90g × 2	2切れ	①鮭⇒2~3切れに切る ねぎ⇒小口うす切り 大根⇒皮つきのまま、カットわかめの入ったボウルにすりおろす。 ②大根の入ったボウルにねぎをのせる。小鍋にごま油と赤唐辛子を入れて香りがでるまで熱し、ねぎの上からかけて全体を混ぜる。 ③鮭は温めたフライパンに入れ、油なしで両面を焼いて皿に移し、②をのせる。
大根	120g	4cm	
カットわかめ	2.5g		
ねぎ	20g	1/4本	
ごま油	6g	大さじ1/2	
輪切り赤唐辛子		1本分	



副菜 長芋の香り焼き

エネルギー53kcal たんぱく質1.4g 脂質0.1g 食塩相当量0.4g

材料名	2人分量		作り方
長芋	160g	10cm	①長芋⇒皮つきのまま5mm幅に切る ②フライパンに油を敷かず、長芋を並べて中火で加熱する。 ③香ばしくなってきたらフライ返しで返してさらに焼き、しょうゆを加えて火を止め、七味唐辛子をかける。
しょうゆ	6g	小さじ1	
七味唐辛子	少々		



副菜 せん切り野菜の中華あえ

エネルギー70kcal たんぱく質3.8g 脂質4.6g 食塩相当量0.6g

材料名	2人分量		作り方
きゅうり	80g	小1本	①きゅうり⇒長さ3cmのせん切り にんじん⇒長さ3cmのせん切り ブロッコリースプラウト⇒洗う ささみ缶⇒汁気を切る ②ボウルに①を入れ、Aを加えて混ぜる。 ③器にわけて白ごまをふる。
にんじん	10g	2cm	
ブロッコリースプラウト	20g	1/2パック	
鶏ささみ(缶)	20g	1/3缶	
A ぽん酢しょうゆ	15g	大さじ1	
ごま油	6g	大さじ1/2	
白ごま	6g	大さじ1	



1食分の栄養価

男性・・・エネルギー537kcal たんぱく質26.8g 脂質11.3g 食塩相当量1.5g
女性・・・エネルギー468kcal たんぱく質26.0g 脂質11.2g 食塩相当量1.5g