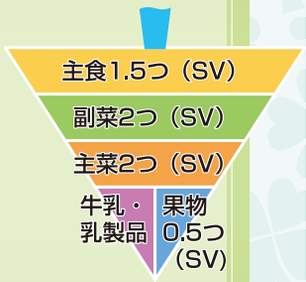
メタボ対策弁当レシピ

適度な運動をすることはメタボリックシンドロームの予防や改善の為に，有効な手段と言われています。
バランスのよい食事との組合わせで適正体重を維持していくなど，生活習慣を見直していきましょう。食事の工夫として，たっぷりの野菜や海藻類，きのこ類を毎日の献立の中に取り入れることで，低エネルギーにすることができます。

＊＊＊献立名＊＊＊

ご飯
鮭のムニエル
菜の花と
　炒り卵の和え物
切干大根煮
ごぼうサラダ
さつま芋甘煮
果物（オレンジ）



1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
580kcal	21.1g	13.2g	173mg	7.3g	2.4g

鮭のムニエル

＜材料＞1人分

鮭(40g)……1切れ
塩……0.7g
胡椒……少々
小麦粉……適宜
油……適宜
レモン……1/12個

＜作り方＞

1 鮭に塩・胡椒を振り，小麦粉をまぶす。
2 熱したフライパンに油をひき，強火で両面を焼く。
　適度なこげめがついたら弱火にして中まで火を通す。
3 レモンをスライスして添える。

菜の花と炒り卵の和え物

＜材料＞2人分

卵……40g
塩……小さじ1/6
油……小さじ1/2
菜の花……40g

＜作り方＞

1 卵をよく撹拌し，塩を入れてさらによく混ぜる。
2 熱したフライパンに油をひき，細かい炒り卵をつくる。
3 菜の花は塩茹でし，水気をよく絞る。
4 2と3を和える。

ごぼうサラダ

＜材料＞2人分

ごぼう……60g
赤ピーマン……10g
わかめ……20g
A［マヨネーズ……小さじ2
　白すり胡麻…小さじ1 強
　豆板醤……少々］

＜作り方＞

1 ごぼうは皮をこそげ取り，3～4㎝の長さの細切りにして，酢水につける。
2 赤ピーマンは3～4㎝の長さの細切りにする。
3 わかめは水洗いして，ざく切りにする。
4 1のごぼうの水をきり，歯ごたえが残る程度に茹でる。
5 赤ピーマンをサッと茹でる。
6 345の水気をよく絞って，Aと混ぜる。

茨城県立健康プラザ

[㈱大森食品と共同作成献立例]