

メタボ対策メンズ弁当

脂質は細胞膜の主要な成分であり、体内で作ることのできない必須脂肪酸を含み、さらに脂溶性ビタミンの吸収にも関係しているため、とても大切な栄養素です。しかし、エネルギー量がとても高いので摂り過ぎは肥満等から生活習慣病を招きます。低脂肪の食事は低エネルギーの食材を組み合わせることで料理しますが、香辛料や香りのある野菜、焦げ目を上手に使うことで美味しく食べることができます。このお弁当もごま油やオリーブオイル、にんにくやオイスターソースなどを使い、調理法に工夫がされています。



献立名

- 梅ご飯
- 鶏肉と豆腐のハンバーグ おろしソース
- 茸の香味焼き
- チンゲン菜のオイスター炒め
- 貝たくさんビーフン
- 中華ポテト



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
679kcal	24.9g	16.6g	267mg	5.8g	2.6g

鶏肉と豆腐のハンバーグ おろしソース

<材料> 2人分

鶏ひき肉	60g	B	大根おろし	50g
木綿豆腐	80g		しょうゆ	小さじ1強
玉葱	20g		だし	¼カップ
片栗粉	小さじ¼			
A			万能葱	2g
おろし生姜	1g		サニーレタス	1枚
酒	小さじ1			
しょうゆ	小さじ1			

<作り方>

- ① 豆腐は水気を切る。玉葱はみじん切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉を入れ、粘りが出るまでこね、①を加えてよくこねる。さらにAを加えてよく混ぜる。
- ③ ②を丸く形作り、フライパンで焼く。
- ④ Bを鍋に入れてひと煮立ちしたら片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 器にサニーレタスを敷き、③を盛り付け、④をかけ小口切りにした葱を上にかざる。

茸の香味焼き

<材料> 2人分

しめじ	30g	パセリ	4g
生椎茸	10g	にんにく	2g
えのき	6g	オリーブ油	小さじ2
マッシュルーム	8g	塩・こしょう	少々
トマト	20g	パン粉	大さじ5
パルメザンチーズ	大さじ2弱		

<作り方>

- ① きのこと類は石づきをとり、しめじはほぐし、えのきは半分に切ってほぐし、生椎茸とマッシュルームは2mm位に切る。
- ② ①を混ぜ合わせて、耐熱カップにいれる。
- ③ トマトは皮を湯むきし、ざく切りにして②の上に散らす。
- ④ パセリはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。パルメザンチーズとパン粉をあわせる。
- ⑤ ③の上に④とオリーブオイルをかけオーブンで焼く。