



働き盛り低脂肪弁当



体脂肪を溜めすぎないために脂質を摂り過ぎず、 しっかり栄養素を取り入れたい

そのためには、使う**食材**や**調理法**の工夫が大切になります。

このお弁当では、複数のたんぱく質源からたんぱく質を確保して満足感を得られるようにしてあります。ヘルシーなお豆腐を揚げてボリュームを出し、鶏ももの皮と脂肪を取ってカロリーダウン。

さらに蒸すことで脂肪が抜け、**旨みがアップ**しています。

大根やかぶは大きいまま、じっくり煮込んでおいしく仕上げ満足感をアップさせました。大根に乗った牛肉と生姜、かぶに乗ったチーズが味の変化になり、さらに見た目も楽しめるお弁当です。



対象：30～40歳代男性 身体活動I

エネルギー	752 kcal
たんぱく質	32.0 g
脂質	20.2 g
カルシウム	136 mg
鉄	2.2 mg
ビタミンA	127 μg
ビタミンB1	0.31 mg
ビタミンB2	0.35 mg
ビタミンC	44 mg
食物繊維	5.1 g
食塩相当量	1.8 g

献立名

- ご飯
- 揚げ出し豆腐なめこ餡
- 鶏もも肉の白菜包みゴマボン酢
- ふろふき大根牛肉生姜のせ
- 煮物寄せ
- かぶのトマトチーズグラタン
- その他：蒸し鮭、厚焼き玉子、えび、エリンギ



働き盛りの健康維持

◎主食、主菜、副菜が並んだバランスの良い食事

主菜

魚・肉・卵・大豆製品など

主食

ご飯・めん類・パンなど

副菜

野菜・きのこ・海藻類など

◎適度な運動、日常の生活活動量の確保

週末のスポーツ活動、寝る前のストレッチ、職場での階段の利用、徒歩で外出等

◎睡眠の質の向上と睡眠時間の確保

◎禁煙と適度な飲酒



茨城県

茨城県立健康プラザ

(公財)茨城県総合健診協会

食生活改善推進員エキスパート研修会より
いばらき健康づくり支援助「わさび」との共同作成献立②

働き盛り低脂肪弁当 レシピ(1人分)

ご飯

- 飯 240g
- いりごま 0.3g

揚げ出し豆腐なめこ餡

- 絹ごし豆腐 65g
- 片栗粉 0.8g
- なめこ 5g
- えだまめ 3g
- めんつゆ(3倍希釈) 1g
- 片栗粉 0.2g
- サラダ油 3g

- ①豆腐を水切りし、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②8ccの水とめんつゆを合わせた中に、なめこ枝豆を入れ火を通す。片栗粉でとろみをつける。

鶏もも肉の白菜包みゴマボン酢

- 白菜 15g
- 鶏もも皮なし 60g
- 小松菜 2g
- レッドキャベツ 5g
- 赤ピーマン 5g
- A{酢 1g/醤油 0.5g/すりごま 0.1g}

- ①白菜は硬めにゆでておく。
- ②鶏もも肉・小松菜を①で包み、蒸す。混ぜたAをかける。
- ③レッドキャベツは千切り、赤ピーマンはグリルして添える。

ふろふき大根牛肉生姜のせ

- 大根 55g
- だし汁 20cc
- 牛肉 2g
- A{生姜 1g/醤油 0.5g/砂糖 0.3g/とうがらし 0.2g}

- ①大根をだし汁で煮る。
- ②牛肉をAで煎って、①にのせる。

煮物寄せ

- こんにゃく 20g
- れんこん 10g
- 結びしらたき 10g
- 人参 7g
- スナップエンドウ 3g
- 梅ソース 0.7g
- だし汁 20cc

- ①こんにゃく・人参を一口大、蓮根は輪切りにする。
- ②だし汁で①・しらたきを煮る。スナップエンドウはゆでて冷ましただし汁に浸す。
- ③梅ソースをのせる。

かぶのトマトソースグラタン

- かぶ 50g
- だし汁 20cc
- トマトソース 5g
- ミニトマト 1/2個
- サラダ菜 3g
- チーズ 2.4g
- 濃厚ソース 2g

- ①かぶの中身をスプーンでくりぬき、だし汁で煮る。
- ②トマトソース、ミニトマト、とろけるチーズをのせて焼く。サラダ菜を添える。

その他副菜

- 蒸し鮭 34g
- 厚焼き玉子 10g
- むきえび 5g:ゆでる
- エリンギ 7g:蒸して焼き目を付ける

レシピ中の「だし汁」は市販の白だしを8倍に薄めたものです。