

# 減量のための低エネルギー弁当

女性(運動習慣がない)の1食の適正なエネルギー量に比べて150カロリー以上低いお弁当になっています。



低エネルギー弁当	エネルギー	たんぱく質	脂質
1食分の栄養価	411kcal	17.6g	10.4g

## \* 献立名 \*

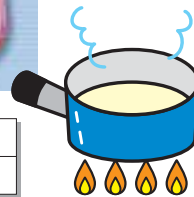
ご飯  
豚しゃぶしそドレッシング  
高野豆腐のきのこあんかけ  
かぼちゃの三色サラダ  
おくらとトマトのおかか和え  
揚げ茄子 パプリカ添え  
オレンジ

主食 1つ (SV)

副菜 3つ (SV)

主菜 1.5つ (SV)

牛乳・乳製品  
果物 0.5つ (SV)



## 高野豆腐のきのこあんかけ

< 材 料 > 4人分

高野豆腐	1枚	砂糖	大さじ1
生椎茸	40g	醤油	大さじ1弱
しめじ	80g	みりん	小さじ1
さやえんどう	20g	片栗粉	小さじ1
		出汁	



作り方

- ① 高野豆腐はたっぷりの水でもどして切る。
- ② 生椎茸は食べやすい大きさに切る。しめじはいしづきをとりほぐす。
- ③ さやえんどうはすじをとり、さっと塩ゆでする。
- ④ 鍋に調味料と出汁をいれ、①、②を別々に煮る。
- ⑤ 一度材料を鍋からだし、残った煮汁に水溶き片栗粉を入れてあんを作る。
- ⑥ 出来上がったあんに材料をもどして和える。
- ⑦ 上にさやえんどうをかざる。

## かぼちゃの三色サラダ

< 材 料 > 4人分

かぼちゃ	120g	枝豆	30g
レーズン	8g	マヨネーズ	大さじ1½



作り方

- ① かぼちゃは固ゆでしてから、電子レンジ(500W)で2~3分加熱しつぶす。
- ② レーズンはぬるま湯でもどしてから水気をきる。
- ③ 枝豆は塩ゆでして、豆をさやから出す。
- ④ ①、②、③、ともさめてからマヨネーズで和える。

## おくらとトマトのおかか和え

< 材 料 > 4人分

オクラ	40g	削り節	4g
トマト	120g	醤油	小さじ1½

作り方

- ① オクラを塩ゆでしてから1cm幅に切る。
- ② トマトの種をのぞいてからオクラと同じぐらいの大きさに切る。
- ③ ①、②を削り節、醤油で和える。

ダイエット中でエネルギーを控えている場合でもたんぱく質やカルシウムの豊富な食品はしっかりと食べるようにしましょう!!

【株式会社大森食品との共同開発弁当】