



筋肉UPメニュー

主菜

白身魚のナッツ焼き

(4人分)

材料	分量	作り方
A みそ みりん 酒 しょうが	白身魚の切り身 4切れ	1. Aを混ぜて、魚を入れ10~15分漬ける。 ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯に塩を入れ3分ほどゆでる。柔らかくなったらざるに上げて水気を切る。
	大さじ1	2. ナッツを粗めに刻み、パン粉と混せておく。
	大さじ1	3. 卵を溶いて薄力粉を混ぜてダマにならないよう良く混せておく。(バッター液)
	大さじ1	4. 魚を3にくぐらせてから、2をしっかりまぶす。
	少々	5. フライパンに油を熱し、弱火で両面しっかり焼き、蓋をしてじっくり火を通す。
アーモンド	15g (16粒)	6. お皿に盛り付け、ブロッコリーを添える。
パン粉	30g	『1人分』
薄力粉	大さじ2	● エネルギー: 218kcal ● たんぱく質: 14.9g ● カルシウム: 61mg ● 食塩相当量: 0.9g ● 野菜: 40g
卵	1/2個	
油	大さじ1	
〈付け合わせ〉		
ブロッコリー	160g	
塩	適量	
マヨネーズ	お好みで	
〈一口メモ〉		
バッター液を使用することにより、衣を均一につけたりはがれにくくなります。調理時間も短縮できるのでおすすめです。		
		白身魚はタラ、カレイ、バサ、カジキマグロなどが良いです。 白身魚の代わりに鶏むね肉でもおいしくできます！



「1に運動、2に食事、しっかり禁煙よい睡眠」
9月は健康増進普及月間です。

『健康寿命の延伸』

アボカドサラダ(ワカモレサラダ)

(4人分)

材料	分量	作り方
アボカド	1個 (100g)	1. アボカドは縦半分に切って種を取り、皮をむいて、1cm角に切る。トマトは1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。レタスは食べやすい大きさにちぎつておく。
玉ねぎ	1/2個 (80g)	★アボカドの切り方★
トマト	中1個 (160g)	2. ボールにアボカドを入れ、フォークでつぶす。
ツナ缶(水煮)	1缶 (80g)	3. 2にトマトと水気を切った玉ねぎ、ツナ、レモン汁、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
レモン汁	大さじ1	4. 器にレタスを敷いて盛り付ける。
塩	小さじ1/8	
こしょう	少々	
レタス	40g	

『一口メモ』
ツナ缶を加えることでタンパク質UP!
アボカドの代わりにじゃがいもでもおいしくできます!
じゃがいもを使う際には、1cm角に切ってゆでて、粉ふきいもにして混ぜると良いです。
アボカドが固い場合は、つぶさないままでも良いです。

※ワカモレとは、アボカドをベースにしたソースのこと、トルティーヤチップスについて食べたり、料理に沿えたりするメキシコ料理です。

野菜ときのこのスープ

汁物

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
もやし	200g	1. もやしは洗ってざるに上げておく。まいたけは食べやすい大きさに手で裂いておく。人参は薄い短冊切りにしておく。
人参	40g	
まいたけ	1/2 パック (50g)	2. 鍋に水と鶏がらだし、しょうゆ、塩を入れ、火にかけ沸騰したらもやし、人参を入れる。
溶き卵	1/2 個	3. 再び沸騰したら弱火にし、まいたけを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
スキムミルク	大さじ1	4. 溶き卵にスキムミルクを加えてよく混ぜ合わせる。鍋に回し入れて火を通す。
顆粒鶏がらだし	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	
水	600ml	
«1人分» ● エネルギー : 60kcal ● たんぱく質 : 5.0g ● カルシウム : 79mg ● 食塩相当量 : 1.1g ● 野 菜 : 60g		
<一ロメモ> きのこはしめじ、えのきでもおいしくできます！		



ヨーグルト寒天（レモン風味）

おやつ

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
無糖ヨーグルト	200g	1. ヨーグルトとスキムミルクをボールに入れ、泡立て器で混ぜてなめらかにしておく。
スキムミルク	大さじ1	
レモン汁	大さじ1	2. 鍋に水と粉寒天、砂糖を加えて中火にかけ、2分程度沸騰させ寒天を十分に溶かし、粗熱をとっておく。
水	100ml	
粉寒天	2g	3. 1に2を入れしっかり混ぜてレモン汁を加えさらに混ぜる。 ※レモン汁を加えると、分離しやすくなるので、手早く混ぜてください。
砂糖	大さじ3	4. 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
«1人分» ● エネルギー : 78kcal ● たんぱく質 : 3.5g ● カルシウム : 129mg ● 食塩相当量 : 0.1g		
<一ロメモ> ヨーグルトにはたんぱく質とカルシウムが豊富に含まれています。 レモン汁の風味で、さっぱりとして食べやすいです！		

毎月19日は食育の日、
毎年6月は食育月間

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を

SMART LIFE PROJECT



(1食分のエネルギー量)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 相当量 g	野菜 g
ごはん (150g)	252	3.8	5	0	0
魚のナツツ揚げ	218	14.9	61	0.9	40
アボカドサラダ	84	3.6	12	0.3	115
野菜ときのこのスープ	60	5.0	79	1.1	60
合計	614	27.3	157	2.3	215

<おやつ>ヨーグルト寒天 (レモン風味)	78	3.5	129	0.1	0
-------------------------	----	-----	-----	-----	---