

SDGs 番号： 3 番

タイトル： 楽しい健康生活を送ろう！



2-7-11

健康食

- 和食文化が失わない献立

《きのここと鶏の味噌バター絶品汁ごはん》

全部（ご飯付き）
* ご飯 170kcal

エネルギー：
690kcal
塩分：
5.9g
たんぱく質：
38.7g
野菜摂取量：
143g

完成品



健康食

- 和食文化が失わない献立

《きのここと鶏の味噌バター絶品汁ごはん》

『献立』その1：基本の豚のしょうが焼き

- 食料

豚生姜焼き用肉	6枚 (200 g)
薄力粉	適量
A：うま味調味料「味の素」	2ふり
A：酒	大さじ1
A：醤油	大さじ1
A：しょうがのすりおろし	大さじ1/2
A：砂糖	小さじ1
キャベツ	2枚 (100 g)
サラダ油	大さじ1/2

完成品



エネルギー：
236kcal
塩分：
1.4g
たんぱく質：
23.4g
野菜摂取量：
53g

- 作り方

- ①キャベツは太めの千切りにする。ボウルにAを合わせて、調味料を作る。
- ②豚肉はスジ切りし、薄く薄力粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を入れて焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し、サッと焼く。調味料を加えて煮からめる。
- ④器に盛り、キャベツを添える。

健康食

- 和食文化が失わない献立

《きのここと鶏の味噌バター絶品汁ごはん》

『献立』その2：カロリーカットひじきの煮物

- 食料

干しひじき	1袋 (35g)
人参	40g
油揚げ	1枚
A：水	2カップ
A：ほんだし	小さじ1
A：「パルスイート カロリーゼロ」 (液体タイプ)	小さじ2 (10g)
醤油	大さじ1
サラダ油	大さじ1

完成品



エネルギー：
81kcal
塩分：
1.7g
たんぱく質：
3.4g
野菜摂取量：
10g

- 作り方

①ひじきはサッと洗って、たっぷりの水に20～30分つけてもどし（時間外）、ザルに上げて水気をきり、長い場合は、食べやすい長さに切る。

②にんじんは4cm長さの細切りに切る。油揚げはタテ半分に切り、5mm幅の細切りにする。

③鍋に油を熱し、ひじき、にんじんを入れてサッと炒める。A、油揚げを加え、落としぶたをして5分煮る。しょうゆを加え、さらに20分煮る。

健康食

- ・ 和食文化が失わない献立

《きのここと鶏の味噌バター絶品汁ごはん》

完成品



エネルギー：
12kcal
塩分：
0.7g
たんぱく質：
0.5g
野菜摂取量：
50g

『献立』その3：白菜の「やさしお」浅漬け

- ・ 食料

白菜 2枚 (200g)

「やさしお」浅漬けの素

100ml

- ・ 作り方

- ①白菜はヨコ2cm幅のザク切りにする。
- ②ビニール袋に白菜を入れて、よく混ぜ合わせた「やさしお」浅漬けの素を注ぎ入れ、軽くもむ。
- ③冷蔵庫に30分ほどおいて漬ける。

*厚みのある芯の部分は、そぎ切りにすると、より味がしみこみやすくなります。

健康食

・和食文化が失わない献立

《きのここと鶏の味噌バター絶品汁ごはん》

『献立』その4：きのここと鶏の味噌バター絶品汁

・食料

鶏もも肉	1枚 (200g)
舞茸	1パック (100g)
しめじ	1/2パック (50g)
人参	4cm (40g)
ほうれん草	80g
A：水	3カップ
A：ほんだし	小さじ2
味噌	大さじ2
サラダ油	大さじ1
小葱	少々
バター	適量

完成品



・作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る。まいたけ、しめじは小房に分ける。にんじんは短冊切りにし、ほうれん草は3cm長さに切る。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わってきたらにんじんを加えて炒める。油がまわったら、きのこ類を加え、しんなりするまでさらに炒める。
- ③Aを加えて煮、火が通ったら、ほうれん草を加えてひと煮する。みそを溶き入れ、器に盛り、小ねぎを散らし、好みてバターをのせる。

*バターは4人分で10g程度が目安です。

エネルギー：191kcal
塩分：2.1g
たんぱく質：11.4g
野菜摂取量：30g

エクササイズ

- ・小さい子供から年を取った老人まで、すべての人のとってできる簡易運動

①片足で立つだけの「1分ダイエット」



②寝ながらできる「内もも引き締めトレーニング」



エクササイズ

- ・小さい子供から年を取った老人まで、すべての人のとってできる簡易運動

③肩こりにも効果あり「二の腕トレーニング」



⑤「1分間スクワット」



④椅子に座ったままでOK「下腹引き締めトレーニング」



Thank you