



～市販の調理品を利用して～ メタボリックシンドローム予防を時短料理で！

今回の主菜料理は、中食(市販のお惣菜)を利用した時短料理です。余力で副菜料理も加えてバランスをよくしましょう。
主菜はしっかりした味付けです。副菜には塩分が濃くならないような料理を組み合わせました。

1 食のエネルギー量が 600kcal 食塩相当量を 3g 以下とした場合の献立例

主食:ごはん 150g	エネルギー252kcal	たんぱく質 3.8g	食塩相当量 0g
主菜:バンバンジー風	エネルギー136kcal	たんぱく質 14.9g	食塩相当量 1.4g
副菜:ほうれん草のお浸し	エネルギー 17kcal	たんぱく質 1.7g	食塩相当量 0.3g
副菜:ポテトサラダ	エネルギー188kcal	たんぱく質 1.9g	食塩相当量 0.8g
	計 593kcal	たんぱく質 22.3g	食塩相当量 2.5g

★お浸しは、ポン酢小さじ1使用

【バンバンジー風】(2 人分)

サラダチキン(市販品)	1 袋(115g)
きゅうり	1 本(100g)
トマト	中 1/2 個(100g)
練りごま	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
さとう	小さじ 1
酢	大さじ 1
ねぎのみじん切り	10 cm 分
おろししょうが(チューブ)	1 cm くらい
水	大さじ 1
豆板醤	小さじ 1/4

- ① たれをつくります。ねぎは洗ったらみじん切りにして小なべに入れ、練りごま、しょうゆ、さとう、酢、しょうが、豆板醤と大さじ 1 の水を加えて火にかけて混ぜる。沸騰したら火を止め冷ましておく。
- ② トマトは薄切り、きゅうりは千切りにする
- ③ サラダチキンは食べやすい大きさの細切りに切る。
- ④ お皿に、トマトを敷き、きゅうりとサラダチキンを和えたものをトマトの上に盛り付け、最後に①のたれをかけて出来上がり。

★ サラダチキンは、たくさんのメーカーから出されていますが、食塩の濃さがまちまちです。購入する際は表示を見て購入しましょう。試食品は 100g 中 1.2g のもの。



平成 29 年 7 月 6 日 (木) に紹介した料理です。



**当日は、未病センターにのみや「健康づくり
ステーション」のオープンに併せて多くの方
が「バンバンジー風」の味見を行いました。**



©東京ハイジ / ニギ河