

# 美味しく食べて 肥満予防・解消しよう！



## ● メニュー ●

きのこハンバーグ にんじんサラダ  
焼き野菜のスープ  
低糖チーズケーキ 麦入りご飯

● 2025年6月15日(日) ●

岡崎げんき館市民会議 ● 栄養ステーション

## 「美味しく食べて肥満予防！」

食事の量だけを減らすのではなく、肥満につながる食行動のズレとクセを知ることで、美味しく食べながら肥満を予防・解消しましょう！

## きのこハンバーグ

きのこでボリュームアップしつつカロリー控えめに

材 料	5人分	作 り 方	
合挽肉	400g	石づきを除いて小さく裂く 軸を除いて細切り ヘタの先を切り落とし、 ガクをくるりとむきとる	【1】きのこを油をひいたフライパンに並べ、中火にかける。音がしてきたら弱火に落とし、裏返しながらじっくりと5分ほど焼く。
パン粉	25g		【2】きのこを包丁で細かく刻み、皿などに広げて冷ます。
塩	小さじ1/2		【3】オクラは表面を塩でこすり、沸騰した湯で2分程ゆで、ザルに上げて冷水にとり、冷めたら水気を切る。
酒	大さじ2		【4】ポウルに挽肉と塩を入れて混ぜ合わせ、さらにパン粉と冷ましたきのこを混ぜる。(こねすぎない)
油	小さじ2		2cmくらいの厚みの小判型にする。
えのき	大1/2P		【5】フライパンに並べて中火にかける。2分経ったら様子を見て、焼色がついていたら裏返し、酒大さじ2を加えてふたをしてごく弱火で5分蒸し焼きにする。
しめじ	大1/2P		【6】火を止めて、そのまま2分蒸らす。皿に盛り付け、オクラを添える。同じフライパンでタレを軽く煮詰め、小皿に入れて添える。
しいたけ	1P(6枚)		
タレ			
みりん	大さじ2		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
オクラ	10本		
塩	適宜		

## 人参とツナのサラダ

生と茹でた中間くらいで噛み応えのある人参サラダ、作り置きしてお弁当やおつまみにも

材 料	5人分	作 り 方	
人参	大1本(250g)	5~6cm長さの細い千切り	【1】耐熱ポウルに人参を入れ、玉ねぎとにんにくのみじん切り、オリーブ油を加えて軽く混ぜる。
玉ねぎ	1/8個	細かいみじん切り(大さじ2)	【2】ポウルにラップをして、電子レンジ600Wで1分20秒加熱する。
にんにく	1片	細かいみじん切り(小さじ1)	【3】レンジから取り出して軽く混ぜ、ツナとワインビネガー、レモン汁、粒マスタードを順に加えてよく和え、塩とこしょうで味を調える。
オリーブ油	大さじ1		【4】時々かき混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
ツナ缶	小1/2缶	缶から出して汁気を切る	
ワインビネガー	大さじ1		
レモン汁	大さじ1		
粒マスタード	大さじ1		
塩・こしょう	各少々		

## 焼き野菜のスープ

少ない油で野菜を炒めるコツはコレ！

材 料	5人分	作 り 方	
ズッキーニ	1本	5mm幅の輪切り	【1】鍋にズッキーニと水気を切ったなすを入れ、オリーブ油を全体にかけてからめてから火を付ける。鍋が温まってきたらアスパラ、パプリカ、ミニトマトを順に入れて炒め合わせる。
なす	1本	5mm幅の輪切りを水にさらす	【2】野菜の表面に軽く焼色がついたら水750mlを加え、沸騰したらコンソメを加えて5分ほど煮る。
グリーンアスパラ	5本	かたい部分は皮をむき3cmに切る	
パプリカ(黄)	1/2個	種をとって一口大の乱切り	
ミニトマト	10個	ヘタをとる	
オリーブ油	小さじ2		
圓形コンソメ	2個		

## 低糖チーズケーキ

砂糖とバターを使わずに通常の半分ほどのカロリーに、まとめて作って冷凍保存するも有

材 料	6~8人分	←18cm丸型1個分	作 り 方
クリームチーズ	200g		<b>【1】</b> クリームチーズを常温にもどしてなめらかになるまでヘラで練り、パルスweetを入れて混ぜる。 <b>【2】</b> 卵を溶いて2回に分けて入れ、泡だて器でその都度混ぜる。 <b>【3】</b> ヨーグルトを加えて混ぜ、小麦粉をふるって入れ、よく混ぜる。 <b>【4】</b> 型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで25分程度湯せん焼きする。(型はバットにのせ、天板に湯を注ぐ)
パルスweet	40g		
卵	2個		
ギリシャヨーグルト	150g		
小麦粉	20g		
マフィンカップ型	5個		
(金属丸型はクッキングペーパー使用)			

## 麦入りご飯

一部をもち麦にすることで食物繊維が多く摂れるご飯に

材 料	5人分	作 り 方
精白米	1合半(230g)	<b>【1】</b> 米を研ぎ、炊飯器の目盛りに合わせて1合半の水加減をする。 <b>【2】</b> もち麦と麦分の水を追加する。 <b>【3】</b> 軽く混ぜ、30分程度給水させてから炊飯する。
もち麦	1袋(50g)	
麦分の水	100ml	

### 栄養情報(1人分)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	g	g	g
きのこハンバーグ	257	14.2	15.8	10.2	3.1	1.88
人参とツナのサラダ	50	1.4	2.8	4.0	1.3	0.21
焼き野菜のスープ	50	1.4	2.6	4.4	2.0	0.86
低糖チーズケーキ(1/8)	132	5.6	9.6	8.7	0.2	0.25
麦ご飯	191	3.4	0.5	42.6	1.5	0.00
計	681	26.1	31.3	69.8	8.2	3.20