

外食での注意点

〈外食の特徴〉

- 高エネルギーなメニューが多い
- 副菜が少なく、主食や主菜に偏りやすい
- 脂っこく、脂質がたくさん含まれているものが多い
- 味付けが濃く、塩分が多い



外食時も可能な範囲内で量とバランスに気をつけましょう！

〈外食でのポイント〉

①栄養成分表示を確認する！

1日の適正エネルギー量の1/3に近いものを選ぶようにしましょう。

②主食は適正量を守る！

外食のごはんの量が多い傾向にあるので注文時に少なめを頼むようにしましょう。
ラーメン+チャーハン、うどん+天丼など
主食が2種類以上組み合わせあったメニューは
選ばないようにしましょう。



③1品料理よりも定食を選ぶ！

丼物や麺類は主食に偏りがちです。
できるだけ主食、主菜、副菜の揃った定食形式のものを選ぶようにしましょう。



④塩分を減らす工夫を！

外食の料理は全体的に味付けが濃くなっているため、
麺類の汁、汁物、漬物や佃煮など塩分の高いものは残すようにしましょう。



たくあん3枚



梅干 1/2 個



塩分 1g



⑤前後の食事量で調節しましょう！

外食で摂取量が多くなってしまった場合は前後の食事を控えめにしましょう。
また、外食で足りなかった分の副菜を多めに摂取するようにしましょう。

⑥適正エネルギー量よりも多いときは残す！

残すことも大切です。多い場合は勇気を出して残しましょう。



4月の朝食レシピ

チンゲン菜のピーナッツ和え

〈材料 2人分〉

- ・チンゲン菜 100g
- ・にんじん 10g
- ・ピーナッツバター 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

〈作り方〉

- ①チンゲン菜は根元を切り落とし、よく洗う。沸騰した湯に茎の方から入れ、さっと茹でる。冷水に取り、冷めたら水気を絞って3cmの長さに切る。にんじんは細切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②ボウルにピーナッツバター、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、茹でたチンゲン菜とにんじんを加えて和える。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 52kcal たんぱく質 2.0g 脂質 3.1g 塩分相当量 0.4g

4月の朝食献立

和食：ご飯、アスパラとウィンナーの目玉焼き、チンゲン菜のピーナッツ和え、味噌汁、桜寒天

洋食：パン、アスパラとウィンナーの目玉焼き、チンゲン菜のピーナッツ和え、コンソメスープ、桜寒天

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 420kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.6g 塩分相当量 2.5g

洋食：エネルギー 357kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.3g 塩分相当量 3.1g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

チンゲン菜はビタミンが豊富な緑黄色野菜で特に風邪予防に効果的なビタミンCや強い抗酸化作用のあるビタミンAが豊富に含まれています。また、高血圧に効果があるとされているカリウムも多く含まれています。和え物だけでなく、煮物や炒め物などにも使えるいろいろな料理に使える食材です。

4月の夕食レシピ

チンゲン菜はビタミンが豊富な緑黄色野菜で特に風邪予防に効果的なビタミンCや強い抗酸化作用のあるビタミンAが豊富に含まれています。また、高血圧に効果があると言われていたカリウムも多く含まれています。

中華飯・チンゲン菜のシュウマイ

もやしとくらげの酢の物・わかめスープ・オレンジ

栄養価(1食あたり)：エネルギー609kcal

たんぱく質 27.3g 脂質 16.1g 食塩相当量 3.1g



【主食】中華飯

材料(2人分)

・豚もも肉薄切り	40g
・むきえび	4尾
・いか	20g
・うずら卵(水煮)	4個
・玉ねぎ、たけのこ	各 40g
・にんじん	20g
・白菜	160g
・きくらげ(乾燥)	2g
・絹さや	6枚
★水	200ml
★鶏ガラスープの素	6g
★しょうゆ	小さじ 2/3
・片栗粉	小さじ 4
・塩、こしょう	少々
・ごま油	小さじ 1・1/2
・ごはん	360g

作り方

- ①豚肉といかは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。たけのこは細切りにする。白菜は葉の部分はざく切り、芯の部分は削ぎ切りにする。絹さやは筋を取って半分に斜め切りにする。きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油をひいて火にかけて、豚肉、いか、むきえびを炒める。ある程度火が通ったら玉ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、きくらげを加えて炒める。具材がしんなりしたらうずら卵と★の材料を加えて2、3分煮込む。
- ③塩、こしょうで味を調え、同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④皿にご飯を盛り付け、③をかける。

【主菜】チンゲン菜のシュウマイ

材料(2人分)

・チンゲン菜	大きい葉 6枚
・白ねぎ	30g
・干しいたけ	4g
・豚挽き肉	80g
・オイスターソース	小さじ 1/3
・しょうゆ	小さじ 1/3
・砂糖	小さじ 1/3
・酒	小さじ 2/5
・ごま油	少々
・おろししょうが	少々
・片栗粉	小さじ 3

作り方

- ①チンゲン菜は1枚ずつに切り離してさっと茹で、冷水にとり、水気をきっておく。
- ②干しいたけを水で戻す。
長ネギ、干しいたけはみじん切りにする。
- ③ボウルにチンゲン菜以外の材料を全て入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜ合わせる。
- ④③を一人3つになるように丸める。
- ⑤チンゲン菜の葉を広げ、薄く片栗粉をまぶし、丸めたタネを葉の上側の真ん中に置く。下側を被せ、茎のほうに向かってクルクルと巻いていく。
- ⑦蒸し器で8~10分蒸す