



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康 いろは & 健康 かえで

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。市販のものもうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

かみごたえアップ定食



エネルギー 627kcal / 塩分3.8g

早食いは食べすぎ、肥満のもとです。よくかんでゆっくり食べると満腹感をおぼえ、食べすぎを防ぐことができます。和食では根菜、海藻、豆類などのかみごたえのある食品を多く使用します。

献立メニュー

- シシャモのチーズ揚げ
- 五目豆
- レンコンとニンジンの酢の物
- 麦入りごはん
- ワカメとネギのみそ汁

今月のPICK UP

PICK UP

シシャモのチーズ揚げ



エネルギー 247kcal / 塩分0.9g

材料 (2人分)

- シシャモ: 120g (8尾)
- 小麦粉: 小さじ2
- 溶き卵: 6g (約1/10個分)
- パン粉: 大さじ4
- 粉チーズ: 大さじ1
- 揚げ油: 適量
- キャベツ: 60g (約1/20玉)
- プチトマト: 2個
- レモン: 1/4個

作り方

- 1 パン粉に粉チーズを混ぜる。
- 2 シシャモに小麦粉、溶き卵、①の順に衣をつける。
- 3 揚げ油を170度に熱し、②を入れてからりと色よく揚げる。
- 4 キャベツはせん切りにする。
- 5 器に④を敷き、③を盛り、くし型に切ったレモン、半分にしたプチトマトを添える。



ハクサイ



ビタミンCが多いので、風邪予防に
よい。カロリーが低いのでダイエット
食材としてもよい。