

動脈硬化・CKD 予防レシピ

笠岡市

『簡単バランスメニュー♪朝から野菜を食べよう!!』

【献立】 主菜：ツナキャベオムレツ 副菜：レモン和風マリネ

【栄養価】

※栄養価は1人分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	内飽和脂肪酸	食物せんい	食塩	野菜の量
ツナキャベオムレツ	164kcal	10.8g	11.0g	2.64g	1.3g	0.8g	60g
レモン和風マリネ	28kcal	1.3g	0.6g	0.08g	1.2g	0.3g	70g

【ツナキャベオムレツ】



1人分野菜量:60g(緑黄色:10g 淡色:50g)

材料	分量(4人分)	作り方
卵	4個	① キャベツ は2~3cm長さのせん切りにする。 ねぎ は小口切りにする。 ②ボウルに 卵 を溶きほぐし、 ツナ缶(汁気も) と A を入れて混ぜる。 ③フライパンに オリーブ油 を熱し、②を流し入れて蓋をし、両面こんがり焼く。火が通ったら取り出して、切り分けてお皿に盛り、 B を添える。
ツナ缶(油漬け)	70g	
「キャベツ	160g	
A 「コーン缶(実のみ)	40g	
ねぎ	40g	
「こしょう	少々	
オリーブ油	小さじ1(4g)	
B 「ケチャップ	大さじ2(36g)	
「粒マスタード	小さじ2(10g)	

◆一日の野菜の摂取目標量は350g!一食にすると100~150gになります。

忙しい朝は、たんぱく質と野菜と一緒に摂れる料理がおすすめです♪

◆ツナ缶は動脈硬化を予防する、体に良い脂質(不飽和脂肪酸)が多く含まれています。汁ごと加えることで旨味もプラスされ、薄味でもおいしく食べられます!

◆オムレツに入れる野菜は、サッと電子レンジにかけることで、かさが減り、時短にもなります。

【レモン和風マリネ】



1人分野菜量:70g(緑黄色:40g 淡色:30g)

材料	分量(4人分)	作り方
もやし	120g	① もやし は食べやすい長さに切る。 人参 は細切りにする。 赤パプリカ は種を除き、3cm長さの細切りにする。 小松菜 は2cm長さに切る。 ②鍋にお湯を沸かし、①をサッと茹でてザルにあげ、冷めたらしっかり絞る。 ③ボウルに C を混ぜ、②を漬ける。
人参	40g	
赤パプリカ	60g	
小松菜	60g	
「しょうゆ	大さじ1/2(9g)	
砂糖	大さじ2/3(6g)	
C 「レモン汁	大さじ1強(20g)	
「こしょう	少々	
「オリーブ油	小さじ1/2(2g)	

◆もやしはサッと茹でて食感を残しましょう。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジにかけるとシャキシャキ感が残ります。

◆人参や赤パプリカ、小松菜などの緑黄色野菜は、抗酸化作用のあるビタミンを多く含みます。

◆レモンの酸味と風味で、少量の調味料でもパンチの効いた満足のいく一品になります。