



ふじみ野市元気・健康メニュー

レシピ紹介

今回の栄養素

たんぱく質

～たっぷり香味野菜つくね～【たんぱく質充実メニュー】

～材料～（2人分）

- ・鶏ひき肉 300g
- ・長ネギ 1/2本
- ・ミョウガ 1本
- ・大葉 6枚
- ・しょうがチューブ 6g
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1



【1人分あたり】

エネルギー	403kcal	炭水化物	14.7g
たんぱく質	27.4g	食塩相当量	1.5g
脂質	24.1g		

～レシピ～

- ① 大葉は水で軽く洗い、キッチンペーパーなどで水気をふき取る
- ② 長ネギ、ミョウガ、大葉をみじん切りにする
- ③ ボールに鶏ひき肉と②の野菜、しょうがチューブ、こしょう、片栗粉を入れてよく混ぜ、食べやすいサイズに丸める
- ④ 温めたフライパンにごま油を入れ、③をよく焼く
- ⑤ 両面焼けたらめんつゆ、みりん、料理酒を入れよく絡ませ、お皿に盛りつけて完成



市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！
詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター
地域健康支援係

栄養ワンポイントコーナー

動物性たんぱく質を摂取する時にはたくさんの食品があります。よく使用される牛・豚・鶏を比べてみると、同じひき肉100gではたんぱく質の量はほぼ変わりませんが、鶏のカロリーは他と比べて100kcalほど少ないです。カロリーを気にしているときは、種類にも注意してみると良いでしょう。

朝ごはん たんぱく質は 足りていますか？

たんぱく質の摂取量が1995年をピークに減少傾向にあります。特に問題なのは「朝ごはん」のたんぱく質不足です。成人は毎食20g以上取ることがひとつの目安とされています。

あなたの朝ごはん、たんぱく質の量(g)はどれくらいですか？

和食



- ・ごはん(150g) 3.0g
- ・味噌汁 2.8g
- ・お茶 0.0g

合計 5.8g

たんぱく質は
いろいろな
ものに含まれて
います。

これでは
たんぱく質の量が
少ないです！

洋食



- ・食パン(1枚) 4.4g
- ・バター 0.1g
- ・コーヒー 0.0g

合計 4.5g

+ いつもの朝ごはん、下記の1~2品のおかずをプラスしましょう！

たんぱく質が多いものは

魚

肉

豆

卵

乳

- | | | |
|-----------------|-------------------|--------------------|
| ・焼き鮭(60g) 13.4g | ・豆乳(200ml) 7.2g | ・ヨーグルト(100ml) 3.3g |
| ・納豆(50g) 8.3g | ・牛乳(200ml) 6.6g | ・ツナ缶(40g) 6.0g |
| ・たまご焼き(1個) 6.2g | ・スライスチーズ(1枚) 4.3g | ・サラダチキン(50g) 10.0g |

1日の食事の中で、朝ごはんに含むたんぱく質は、最も効率よく筋肉になるといわれ、さらに体内時計を整え、代謝力もアップします。
朝ごはんにたんぱく質をプラスして、健康な体を作りましょう。

お問い合わせ：ふじみ野市保健センター

