

バランスの良い食事(減塩)

◎ 鶏肉のわさびオイスターソース

<作り方>

材料(2人分)		
鶏むね肉	60g×2	
A	塩	小さじ1/10
	砂糖	小さじ1/5
	酒	小さじ1
	小麦粉	小さじ1.1/2
サラダ油	適宜	
ソース		
B	オイスターソース	小さじ1/2
	水	小さじ2
	練わさび(チューブ)	小さじ1/2
	みずな	50g
	ミニトマト 4個	40g

- ① 鶏むね肉を厚めのポリ袋に入れ、めん棒で叩いて平たくする。
- ② Aの調味料を混ぜたものを①に入れてもみこみ、15分程置く。
- ③ ②の鶏肉の水気を拭き取り、茶漉しなどで両面に小麦粉をふる。
- ④ フライパンにサラダ油をなべ底から1cmほど入れて熱し、鶏肉の両面をこんがりと揚げ焼きする。出来上がったら1口大に切っておく。
- ⑤ 耐熱容器にBの調味料を入れ、レンジ(600ワット)で10秒加熱したら取り出して冷まし、練わさびを加え合わせる。
- ⑥ 皿に3cm長さに切ったみずなを敷き④の鶏肉をのせ、⑤のソースをかける。半分に切ったミニトマトを添える。

わさびの香り成分や辛み成分を利用することで減塩につながります。又、食欲も増してくれ



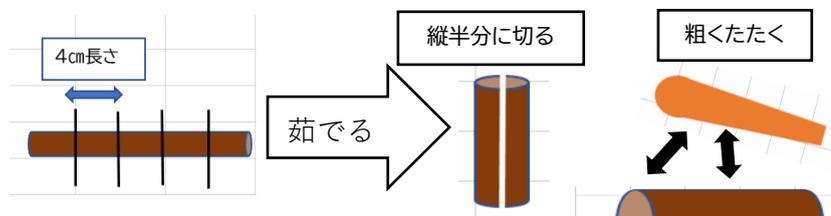
1人分のエネルギー	158kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	9.8g
食塩相当量	0.6g

◎ たたきごぼうの甘酢漬け

<作り方>

材料(2人分)		
ごぼう	70g	
A	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	白すりごま	小さじ1
	塩	小さじ1/10

- ① Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② ごぼうは皮つきで使用するので、汚れをたわしでしっかりと落としてから、4cm長さに切る。水から茹でて柔らかくなったら、タテに半分切り分け、厚めのポリ袋に入れ、めん棒などで粗くたたく。



- ③ ボウルに①の合わせ調味料と②のごぼうを入れて和える。

※洗いごぼうは水洗いされているので、洗いすぎると皮がむけてしまうことがあります。軽く表面の汚れをとる程度にしましょう。土がついているごぼうの場合は、しっかりと汚れを取り除き、皮が残る程度に洗いましょう。

ごぼうには食物繊維が多く含まれ、便秘の予防や改善につな



1人分のエネルギー	51kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.3g

◎貝だくさんの味噌汁

<作り方>

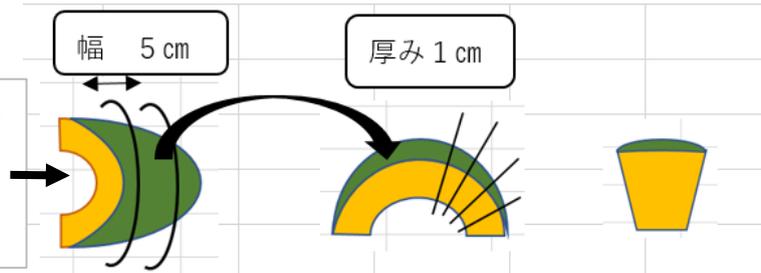
材料(2人分)

かぼちゃ	80g
玉ねぎ	40g
にんじん	30g
にら	20g
えのきたけ (1/4)	20g
(出来上り) だし汁	250ml
煮干し	8g
水	300ml
麦みそ (大さじ1弱)	15g
豆乳 (成分無調整)	100ml

- ① 煮干しでだしを取る。
 - ・ 煮干しは頭を除き、縦2つに裂いておく。ワタを取り、20分程度つけておく。
 - ・ 中火よりやや弱めの火にかけ沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクを除いて10分位煮だしてこす。
- ② かぼちゃは5cm×1cmに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはイチョウ切りの薄切り、にらは3cm長さに切る。えのきたけは根元をおとし、3等分に切る。
- ③ だし汁にかぼちゃ、玉ねぎ、にんじんを入れて柔らかく煮る。
- ④ ③にえのきたけとにらを加えてひと煮たちさせたら、火を弱めみそを溶き入れ豆乳を加える。(沸騰しないように)



南瓜1/4に切ったものを横にして幅5cmに切り分ける。



野菜を実だくさんに使って、豆乳も加えたことでコクも出て、味噌の量を減らすことができ、減塩につながります。

1人分のエネルギー	97kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	1.8g
食塩相当量	1.0g

◎ホットケーキミックスのパン蒸しパン

<作り方>

材料(2人分)

A	ホットケーキミックス	35g
	砂糖	小さじ1
	牛乳	大さじ1と1/2
	パン缶(固形)	20g

アルミカップ(9号) 2枚

パインの甘酢っぱさが引きたちま



- ① ボウルにAの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ② パインは5mm角に切り①に加え合わせ、アルミカップに流し入れる。
- ③ 蒸し器で②を10分程度蒸す。

1人分のエネルギー	83kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.2g

1食分の食塩相当量	2.1g
1食分の野菜の摂取量 (キノコ類を含む)	175g