



～塩としょうずに付き合おう～

適塩栄養教室



コーンごはん

| | 1人分 | | 人分 | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|
| | (g) | 目安量 | (g) | 目安量 |
| うるち米 | 45 | | | |
| とうもろこし(生) | 20 | | | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | カリウム | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|------|------|-------|
| 188kcal | 3.1g | 0.8g | 1.1g | 69mg | 0.0g |



- ① 米は普通に水加減をする。
- ② とうもろこしの実をそいでお釜に加える。米の上にとうもろこしの芯を乗せ、30分ほど浸水させておく。
- ③ 炊飯し、炊きあがったら芯を取り除いて全体をざっくり混ぜる。

豚巻き高野豆腐&茄子の甘酢あん

| | 1人分 | | 人分 | |
|----------------|-----|--------|-----|-----|
| | (g) | 目安量 | (g) | 目安量 |
| 高野豆腐(乾燥) | | 3/4個 | | |
| 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) | | 1.5枚 | | |
| 大葉(巻く用) | | 3枚 | | |
| なす | 20 | 1/4本 | | |
| 片栗粉 | 10 | 大きじ1 | | |
| しょうゆ | 8.5 | 大きじ1/2 | | |
| 酒 | 11 | 大きじ3/4 | | |
| 酢 | 11 | 大きじ3/4 | | |
| みりん | 9 | 大きじ1/2 | | |
| 砂糖 | 2.3 | 大きじ1/4 | | |
| ごま油 | 7 | 大きじ1/4 | | |
| いりごま | 0.5 | 小さじ1/4 | | |
| 大葉(盛り付け用) | | 1枚 | | |
| サラダ油 | | 大きじ1/2 | | |
| 鷹の爪 | | 1/2本分 | | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | カリウム | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|------|-------|-------|
| 298kcal | 12.1g | 17.8g | 1.1g | 202mg | 1.7g |

小松菜とハムのあえ物

| | 1人分 | | 人分 | |
|-------|-----|------|-----|-----|
| | (g) | 目安量 | (g) | 目安量 |
| 小松菜 | 30 | | | |
| ハム | 2.5 | 1/4枚 | | |
| もやし | 18 | | | |
| 乾燥わかめ | 1 | | | |
| しょうゆ | 1.5 | | | |
| 砂糖 | 0.5 | | | |
| 酢 | 0.8 | | | |
| こしょう | | 少々 | | |
| ごま油 | 0.8 | | | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | カリウム | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 24kcal | 1.2g | 1.2g | 1.1g | 228mg | 0.4g |



- ① 高野豆腐をぬるま湯に10分浸し、軽く水を絞る。
- ② 豚肉を半分に切る。高野豆腐は半分に切り、厚さも半分に切る。
- ③ 豚肉に大葉1枚と切った高野豆腐をのせて巻く。
- ④ なすは一口サイズの輪切りにし、水に浸けてあく抜きしておく。
- ⑤ Aの調味料を混ぜておく。
- ⑥ ③と水を切った④に薄く片栗粉をまぶす。
- ⑦ サラダ油を半分フライパンに入れ、肉を焼く。肉が焼けたら一度取り出し、残りのサラダ油を追加して、なすを焼く。
- ⑧ なすがこんがりしたら、肉を戻し調味料を加える。
- ⑨ 全体にからめ、とろみがついたらごま油を加えて香りをつけ、火からおろす。
- ⑩ 盛り付け用の大葉を細切りし、鷹の爪は種を除いて薄い輪切りにする。
- ⑪ ⑨に⑩とごまを散らす。



- ① 鍋にたっぷりのお湯をわかし、小松菜をゆでる。冷水にとり、水気を絞ってから3センチに切る。
- ② もやしはさっとゆで、水気を切る。
- ③ 乾燥わかめは水に浸して戻し、水気を切っておく。
- ④ ハムは半分に切り、細めの千切りにする。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、具材を加えてあえる。



◆令和5年度◆
瀬戸市健康づくり食生活改善協議会



ミネストローネ

| | 1人分 | | 人分 | |
|-------|-----|--------|-----|-----|
| | (g) | 目安量 | (g) | 目安量 |
| 玉ねぎ | 20 | | | |
| じゃがいも | 12 | | | |
| トマト | 75 | 大1/4個 | | |
| にんじん | 5 | | | |
| セロリ | 5 | | | |
| キャベツ | 15 | 中1/8枚 | | |
| しめじ | 10 | | | |
| 枝豆 | 10 | | | |
| 水 | | 150cc | | |
| パセリ | | 適量 | | |
| こしょう | | 少々 | | |
| サラダ油 | | 小さじ1/2 | | |

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、キャベツは1センチ角に切る。トマトは熱湯にくぐらせて水につけ、皮をむいて1センチ角に切る。
- ② にんじんとセロリは1センチ角の色紙切りにする。
- ③ しめじは1センチ程度に切る。
- ④ 枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ⑤ 鍋に油を熱して玉ねぎとキャベツをしんなりと炒め、じゃがいも、トマト、にんじん、セロリ、しめじを加えて炒める。
- ⑥ 水を加え、煮立ったらアクをとり、弱火で15～20分煮込む。
- ⑦ 枝豆を加え、こしょうで味を調えて刻んだパセリを散らす。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | カリウム | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 70kcal | 2.1g | 2.9g | 3.4g | 400mg | 0.0g |



季節の果物

| | 1人分 | | 人分 | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| | (g) | 目安量 | (g) | 目安量 |
| すいか | 100 | | | |

- ① 食べやすい大きさに切り、器に盛る。



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | カリウム | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 41kcal | 0.3g | 0.1g | 0.3g | 120mg | 0.0g |

合計

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | カリウム | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|------|--------|-------|
| 620kcal | 18.7g | 22.8g | 7.1g | 1019mg | 2.1g |

※四捨五入の関係で、各メニューの栄養素を足し合わせた数字と合計の数字が一致しないものがあります。ご了承ください。



★レシピのポイント★

- ・『コーンごはん』は、夏が旬のとうもろこしをふんだんに使います。芯から出るうま味を利用し、食塩不使用でも美味しく食べられます。
- ・『豚巻き高野豆腐&茄子の甘酢あん』は、高野豆腐でボリュームアップ！また、大葉の風味や鷹の爪の辛みを活かすことで、塩味を抑えながら美味しく食べられます。
- ・『小松菜とハムのあえ物』は塩味のあるハムを使用することで、少ない調味料でもしっかりと味を感じられます。
- ・『ミネストローネ』は、たっぷりの野菜でも、加熱してかさを減らすことで無理なく食べられます。カリウムと食物繊維をたっぷり摂取！トマトや玉ねぎから出るうま味やコクと、野菜の甘みを活かした一品です。
- ・主菜はしっかり味、主食、主菜はさっぱり味、というように、一食の中でも味にメリハリをつけることで、全体の塩分量を減らすことができます。