



(3%から始める体重コントロール)

実習献立「減塩バランスメニュー」

1日 目標量
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

《食事1人分》 エネルギー量 574kcal 蛋白質 25.0g

脂質 20.2g 食塩相当量 2.5g



減塩



ひとつり 0.1g

ひとつまみ 0.5g

※ コロコロなすのしそつくね(主菜2つ、副菜1つ)

材料《2人分》

なす・・・100g
豚ひき肉・・・150g
小麦粉・・・大さじ1
青しそ・・・4枚
ごま油・・・小さじ1

A しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
七味唐辛子・・・少々

《添え野菜》

ミニトマト・・・4個
レモン・・・1/4個



- ① なすはヘタを除きピーラーで皮をしまにおき1cm角に切る。塩ひとつまみを入れ約10分おく。なすの水気をよく絞る。
- ② ボウルになす、豚ひき肉と小麦粉を加えて30秒間ほどよく練り混ぜる。5mm角程度に切った青しそを加えざっくりと混ぜ、4等分にして円形にする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、中火で30秒ほど温める。②を並べて4～5分間焼き、上下を返して3分間焼く。
- ④ フライパンの油をふき取り、混ぜ合わせたAを回し入れる。すぐ火を切る。
- ⑤ 器に盛り、好みで七味唐辛子を振る。ミニトマトとレモン(1/8のくし形に切る)を添える。

1人分 エネルギー222Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.1g

※ マーマレードドレッシングサラダ(副菜1つ)



材料《2人分》

大根・・・100g
(塩・・・少々)
きゅうり・・・50g
にんじん・・・20g

A 酢・・・大さじ1
オリーブ油・・・小さじ1
マーマレード・・・大さじ1

- ① 材料を切る。大根ときゅうりは千切りにする。人参はさらに細めの千切りにする。塩を少々振りしばらくおく。野菜がしんなりしてきたら、しっかり絞る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①とAのドレッシングを混ぜ合わせる。

ポイント
マーマレードを使って簡単なドレッシングを作りました。



1人分 エネルギー46Kcal たんぱく質 0.7g 脂質 1.6g 食塩相当量 0.2g

※ キャベツのたまごスープ(副菜1つ)



材料《2人分》	
キャベツ	100g
玉ねぎ	60g
たまご	1個
コンソメ	1個
水	300cc
こしょう	少々

- ① キャベツは1cm角に切る。玉ねぎは横半分にして薄切りにする。
- ② 鍋に水を入れコンソメを溶かし中火で加熱する。沸騰したら玉ねぎとキャベツを入れる。
- ③ たまごを割り溶きほぐし、沸騰した鍋にゆっくり回し入れて、火を止める。



1人分

エネルギー66Kcal たんぱく質 4.5g 脂質 3.2g 食塩相当量 1.2g

※ もち麦ごはん(主食1.5つ)



ごはん・・・1人 150g



1人分

エネルギー240Kcal たんぱく質 4.8g 脂質 0.8g 食塩相当量 0g



《レシピを確認して作ります》



《毎回テーマに沿った調理実習があります》



間食は食べ過ぎないように回数や量を考えましょう。1日の栄養素を補えるような種類を選ぶ事が大切です。

