



(骨を丈夫にする食生活を身につけよう)



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 573kcal 蛋白質 25.5g

脂質 21.2g カルシウム 245mg 食塩相当量 2.6g



減塩



ひとつり 0.1g

ひとつまみ 0.5g

※ 夏野菜のキーマカレー (主菜2つ、副菜1つ)

材料《2人分》

- 牛ミンチ・・・60g
- 豚ミンチ・・・60g
- 木綿豆腐・・・100g
- 玉ねぎ・・・40g
- なす・・・40g
- ピーマン・・・30g
- トマト・・・80g
- サラダ油・・・小さじ1
- しょうが・・・小さじ1
- A
 - カレー粉・・・大さじ2
 - 牛乳・・・40ml
 - コンソメ・・・小さじ1
 - ケチャップ・・・大さじ1
 - ウスターソース・・・大さじ1
 - 塩・・・小さじ1/4



作り方

- ① 玉ねぎ、なす、ピーマン、トマトは大きめのみじん切りにする。
豆腐は水切りし、くずしておく。
- ② フライパンに小さじ1の油を入れ、牛豚ミンチを入れて炒める。豆腐を入れ、さらに炒める。
途中、しょうが(おろし)を入れる。
- ③ ①の野菜を入れさらに炒める。
- ④ カレー粉を入れて炒める。
- ⑤ Aの調味料を入れ、焦がさないように混ぜながら、煮立たせる。



《調理実習したものを黙食で試食します。》

1人分 エネルギー259Kcal たんぱく質16.0g 脂質16.9g カルシウム101mg 食塩相当量1.4g

※ 切り干し大根のサラダ (副菜1つ)

材料《2人分》

- 切り干し大根・・・20g
- きゅうり・・・100g
- カニかまぼこ・・・2本
- A
 - さとう・・・小さじ1
 - 酢・・・大さじ2
 - しょうゆ・・・小さじ1/2
 - ごま油・・・小さじ1
 - 白ごま・・・小さじ1
 - 大葉・・・2枚



作り方

- ① 切り干し大根は、水洗いし、たっぷりの水に約10分漬けて水気をしぼる。
きゅうりは斜め薄切りにし、塩ひとつまみを入れ、しんなりしたら水気をしぼる。
カニかまぼこは、割しておく。
- ② ボウルにAの調味料を合わせ、①の材料を加えて和える。
- ③ 器に盛り付け、ごまと大葉(細かくせん切り)をのせる。

1人分 エネルギー87Kcal たんぱく質3.3g 脂質3.5g カルシウム96mg 食塩相当量0.8g

※ オクラのしらすあえ (副菜 0.5 つ)



材料《2人分》
 オクラ・・・5本
 しらす干し・・・大さじ2
 なめたけ・・・大さじ1

- ① 鍋に湯を沸かし、オクラを入れて約1分ゆで、水にさらす。水気を切り、ヘタを落として輪切りにする。
- ② オクラに、しらす干し、なめたけを入れて混ぜる。

1人分

エネルギー17Kcal たんぱく質 2.3g 脂質0.2g カルシウム44mg 食塩相当量0.4g

※ 16穀米ごはん (主食 1.5 つ)



ごはん・・・1人150g



1人分

エネルギー210Kcal たんぱく質 3.9g 脂質0.6g カルシウム4mg 食塩相当量0g

※ フローズンヨーグルト (牛乳・乳製品 1 つ)



材料《400ccヨーグルト1個分》
 プレーンヨーグルト (無糖) ・400g
 はちみつ・・・大さじ4
 牛乳・・・200g

- ① 材料をバットに入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ラップまたはふたをして、冷凍庫に入れ冷やし固める。途中1時間～2時間おきに取り出してかき混ぜると、ふんわりと出来上がる。

※固く固まった時は、少し常温におくと盛り付けしやすくなります。

1人分

エネルギー80Kcal たんぱく質3.5g 脂質3.3g カルシウム117mg 食塩相当量0g



《本日のメニューです》



《毎回、調理実習の前に講義があります。》

