



令和4年度 分かる！身につく！栄養講座

(おいしく減塩～見えない塩に気を付けて～)



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 612kcal 蛋白質 31.2g

脂質 17.1g 食塩相当量 1.8g



減塩



ひとつり 0.1g

ひとつまみ 0.5g

※ 豚肉の青しそ巻きマスタードあえ (主菜2つ副菜1つ)

材料《2人分》

豚肉(薄くスライス)・・・140g
こしょう・・・少々
青しそ・・・3枚
んにく・・・1かけ
オリーブ油・・・小さじ1
粒マスタード・・・小さじ2
はちみつ・・・小さじ1/2
(添え野菜)
おくら・・・2本

1人分

エネルギー182Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.0g 食塩相当量 0.4g



作り方

- ① 豚肉は、広げこしょうを軽くふり青しそ(半分に切った)を入れて巻く。
- ② フライパンに、オリーブオイルを小さじ1入れ、①の肉を巻き止まりを下にして並べ、ニンニクのみじん切りを入れ火をつけて焼く。
- ③ 肉に火が通ったら、はちみつと粒マスタードを入れ、火を止める。
- ④ フライパンから肉を取り出し、ガクを除き半分に切ったオクラを並べ、じっくり焼く。
- ⑤ 器に盛りつける。



※ なすピザ (副菜1つ)

材料《2人分》

なす・・・160g
玉ねぎ・・・30g
ピーマン・・・1/2個
ピザ用チーズ・・・40g

A { トマトケチャップ・・・小さじ2
酢・・・小さじ2
ミニトマト・・・1個
黒こしょう・・・少々



作り方

- ① なすは、半分に切る。皮の部分を荒く斜めに切る。なすの中の部分をスプーンですくいとり、1口大に切る。なすを皮の中にもどす。耐熱容器に入れ、なすにラップをして、電子レンジで600w40秒かける。
- ② ケチャップと酢、薄切りしたトマトを電子レンジで600w30秒かけてソースを作る。
- ③ ①に薄切りした玉ねぎとピーマンをのせ、②をかけ、チーズをのせる
- ④ フライパンに、クッキングシートをしき、③のなすを入れ、ふたをして、弱火で焼く。

1人分

エネルギー88Kcal たんぱく質 5.7g 脂質 5.2g 食塩相当量 0.7g



※ 豆乳味噌汁（副菜 0.5 つ）



材料《2人分》
 さつまいも・・・60g
 干しいたけ・・・1枚
 ミニトマト・・・4個
 豆乳・・・150cc
 だし汁・・・150cc
 味噌・・・小さじ2
 ねぎ・・・10g

- ① さつまいもは、1cmの角切りにする。
 しいたけは、水に戻し、1/4に切る。トマトは、半分に切る。
 ② だし汁に、さつまいもとしいたけを入れ、煮る。火が通ったら、豆乳とミニトマトを入れる。味噌を溶き入れる。
 ③ 器に盛り、斜め細切りにしたねぎをのせる。

※ 豆乳を入れたら沸騰させない。沸騰させると分離する。

1人分

エネルギー106Kcal たんぱく質 5.3g 脂質 2.1g 食塩相当量 0.7g

※ 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



豚肉の青しそ巻きマスタードあえ

なすピザ



豆乳味噌汁



調理実習の風景です。
 手際よく作業がすすんでいます。

