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~)



|日 |目標量 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満



《食事 | 人分》 エネルギー量 612kcal 蛋白質 31.2 g

脂質 17.1g 食塩相当量 1.8 g







ひとふり 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)・・140 g

こしょう・・・・・・少々

青しそ・・・・・・・3枚

にんにく・・・・・・・ーかけ

オリーブ油・・・・・小さじⅠ

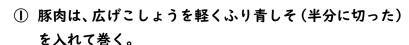
粒マスタード・・・・小さじ2

はちみつ・・・・・小さじ 1/2

(添え野菜)

おくら・・・・・・2本

🐶 作り方 🧼 🔗 🥱



- ② フライパンに、オリーブオイルを小さじ | 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。

|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

※ なすピザ(副菜 I 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

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

伊 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、Iロ大 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 600 w 4 O 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。



|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

干ししいたけ・・Ⅰ枚

ミニトマト・・・4個

豆乳····I50cc

だし汁・・・・I50cc

味噌・・・・・小さじ2

ねぎ・・・・・IOg

- 作り方 6 4 6
- ① さつまいもは、I cmの角切りにする。しいたけは、水に戻し、I/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。

I 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 I.5 つ)







ごはん・・・・一人I50g

I 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





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。

