

食品ロス～ミカン 1個捨てられています～

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 617kcal 蛋白質 27.9g

脂質 21.1g 食塩相当量 2.4g



減塩



ひとつり 0.1g

ひとつまみ 0.5g

※ えのきハンバーグ (主菜 3つ 副菜 1つ)

材料《2人分》

- 合挽ミンチ・・・150g
- えのきたけ・・・1/2パック(100g)
- 玉ねぎ・・・1/4玉(50g)
- パン粉・・・大さじ3
- 牛乳・・・大さじ1
- A 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々
- オリーブ油・・・小さじ1
- 大根・・・160g
- ポン酢・・・小さじ4
- 大葉・・・2枚
- サニーレタス・・・30g

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿にラップをふんわりかけ、600wのレンジで1分30秒加熱する。
- ② えのきたけはみじん切りにする。
- ③ ボウルに合挽ミンチとAを加えてよくこねる。①と②を加え混ぜ、二等分して小判型にする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼いて焼き目がついたら裏返し、ふたをして弱火で5分程度焼く。
- ⑤ 大根おろしをつくる。
ハンバーグの上に大葉、大根おろしをのせ、ポン酢をかける。
サニーレタスを添える。



1人分

エネルギー255Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 17.4g 食塩相当量 1.1g

※ まるごとピーマン (副菜 1つ)

材料《2人分》

- ピーマン・・・4個(120g)
- かつおぶし・・・1パック
- めんつゆ(2倍濃縮)・・・小さじ2

作り方

- ① ピーマンは包丁で穴をあける。
耐熱容器に入れ、ラップをして、600Wで4分加熱する。
- ② 器に盛り、かつおぶしとめんつゆをかける。



1人分

エネルギー19Kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.4g

※ 残り野菜のトマトスープ (副菜 1つ)



材料《2人分》		
ツナ缶 (食塩不使用、75g)・・・	1/2缶	
じゃがいも	・・・1個(100g)	
玉ねぎ	・・・1/4個(50g)	
ズッキーニ	・・・1/3本(70g)	
おろしにんにく	・・・1かけ分	
トマトジュース (食塩無添加)	・・・1本(200ml)	
オリーブ油	・・・小さじ1	
A	コンソメキューブ・・・	1/2個
	水	・・・100cc
	酒	・・・小さじ1
塩	・・・ひとつまみ	
こしょう	・・・少々	

- ① ジャがいも、玉ねぎ、ズッキーニは1cm角に切り、じゃがいもは水にさらす。
- ② 鍋にオリーブ油とおろしにんにくを熱し、①を入れて炒める。
- ③ A、トマトジュース、ツナ缶を汁ごと加えて煮立ったらアクを除き、フタをして弱火で6分ほど煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整える。



1人分

エネルギー103Kcal たんぱく質 5.4g 脂質 2.7g 食塩相当量0.9g

※ 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



野菜をムダなく使おう!

普段捨ててしまいがちな野菜の部位も、特徴を知って、ムダなく使いましょう♪



にんじん・大根 かぼちゃ	よく洗えば皮ごと使える。	だいこんの葉 かぶの葉	よく洗えば他の葉物野菜と同じように使える。
ほうれん草	根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。	ピーマン	種もそのまま食べられる。
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。	きのこ	石づき、おかくずがついている部分だけ除けば、全部使える。