



(バランスよく食べましょう)

実習献立「減塩バランスメニュー」



1日食塩目標量
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

食事1人分 エネルギー量 599kcal 蛋白質 23.3g

脂質 23.8g 塩分 2.2g



ひとつり 0.1g



ひとつまみ 0.5g

※ 厚揚げのチキンナゲット (主菜2つ副菜1つ)

材料《2人分》

厚揚げ・・・1枚 (100g)

鶏ひき肉・・・100g

塩・・・小さじ1/4

A { 玉ねぎ・・・50g

小麦粉・・・小さじ2

(添え野菜)

せん切りキャベツ・・・50g

粒入りマスタード・・・小さじ1

酢・・・小さじ1



1人分

エネルギー271kcal たんぱく質 15.9g 脂質 19.2g 食塩相当量 0.5g

作り方

- ① 厚揚げは、1.5cm角に切る。玉ねぎはみじん切りする。
- ② ボールに鶏ミンチと塩を入れて混ぜ合わせる。Aを加えてさらに練り合わせる。厚揚げを加えてつぶしながら混ぜ合わせ、8等分にして平たく形を作る。フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れ、弱火でゆっくり3~5分焼く。
- ③ キャベツは細いせん切りにしてさっとゆで、冷めたら水気をしっかりしぼる。粒マスタードと酢であえる。
- ④ チキンナゲットにキャベツを添える。

※ 梅味噌だいこん(副菜1つ)

材料《2人分》

大根・・・150g

梅干し・・・1個

A { 味噌・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

いりごま・・・小さじ1

作り方

- ① 梅干しは種を取ってたたき細かくつぶす。Aの調味料を混ぜる。
- ② 大根はしっかり洗い皮付きのまま細い切りにする。たっぷりの水にさらす。
- ③ ①と水を切りしぼった大根を和える。器に盛る。

1人分



エネルギー57.Kcal たんぱく質 1.1g 脂質 3.4g 食塩相当量 0.7g

※ 白菜トロトロスープ (副菜1つ)



作り方

- ① 白菜は、2 cm幅のザク切りにする。干しいたけは水に戻しせん切りにする。
- ② 鍋に水 (水としいたけの戻し汁) 200 ccとコンソメスープの素を入れて加熱し、煮立ったら①を加えてふたをして弱火で5分間煮る。
- ③ 白菜が柔らかくなったらオイスターソースとこしょうで味付けする。
- ④ Aを合わせ③に混ぜ入れとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、ねぎを散らす。

材料《2人分》

白菜・・・200g
 干しいたけ・・・1枚
 コンソメスープ素・・・1個
 オイスターソース・・・小さじ1
 こしょう・・・少々
 水 (干しいたけの戻し汁)・・・200cc
 ねぎ・・・10g
 A
 片栗粉・・・小さじ2
 水・・・小さじ2

1人分

エネルギー33Kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.5g 食塩相当量 1.0g



※ 16穀米ごはん (主食1.5つ)



作り方

ごはん・・・1人 150g

1人分

エネルギー 238Kcal たんぱく質 4.3g 脂質 0.7g 食塩相当量 0g



《栄養講座 保健師さんからお話》



《調理実習風景》



キャベツのせん切り中です。



《班で協力し合って料理を仕上げます》



《本日の献立が完成しました》

