



(野菜を食べましょう)

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 650kcal 蛋白質 30.9g  
脂質 22.6g 食塩相当量 2.9g

ひとつり 0.1g  
 ひとつまみ 0.5g

※ さばの甘酢あんかけ (主菜2つ副菜1つ)

材料《2人分》

さば・・・2切れ (70g程度)  
 片栗粉・・・小さじ2  
 ごま油・・・大さじ1  
 干ししいたけ・・・2枚  
 玉ねぎ・・・100g  
 ピーマン・・・50g  
 干ししいたけもどし汁・・・100cc

A さとう 酢 酒  
 オイスターソース・・・各小さじ2  
 片栗粉・・・小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、戻し干ししいたけをせん切りにする。
- ② さばは、キッチンペーパーで水分をふき取り、片栗粉をつけてフライパン (ごま油大さじ1) で焼く。
- ③ ②のさばが焼けたらフライパンから取り出し、干ししいたけとしいたけの戻し汁を入れて煮る。しいたけが煮えたら、玉ねぎとピーマンを入れる。煮立ったら、Aの調味料を入れる。とろみがついたら火を止める。
- ④ ②のさばをお皿に盛り付け、③をかける。



季節の野菜をたっぷり使う  
ことができます。

1人分

エネルギー221Kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.0g 食塩相当量 0.8g

※ 切り干し大根とほうれん草の胡麻和え【副菜1つ】

材料《2人分》

切り干し大根・・・20g  
 ほうれん草・・・100g  
 にんじん・・・40g  
 しょうゆ・・・小さじ2  
 白ごま・・・大さじ1  
 水・・・100cc  
 砂糖・・・小さじ1  
 かつおぶし(小袋)・・・1袋

作り方

- ① 切り干し大根は、たっぷりの水で戻す。取り出して水気をしっかりしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② ほうれん草はゆでて、水気を切り3cm幅に切る。にんじんは細切りにする。
- ③ 鍋に水と砂糖を入れて軽く煮立たせ、切り干し大根、にんじんを加える。再度煮立ったらふたをして弱火で3分ほど煮てしょうゆを入れ火を止める。取り出し粗熱をとる。
- ④ ボウルにほうれん草と③を入れ、ごまとかつお節を加えて和える。



1人分

エネルギー55Kcal たんぱく質 3.8g 脂質 2.3g 食塩相当量 0.8g

## ※ キャベツのミルクスープ (副菜1つ)



### 作り方

#### 材料《2人分》

キャベツ・・・120g  
 コーン缶・・・40g  
 ピザ用チーズ・・・20g  
 薄力粉・・・大さじ1  
 牛乳・・・160cc  
 水・・・100cc  
 コンソメ・・・小さじ1  
 こしょう・・・少々  
 オリーブオイル・・・小さじ1

- ① キャベツは1口大に切る。コーンは水を切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れる。キャベツを入れ、キャベツがしんなりするくらいまで弱火で炒める。コーンと水を入れて煮る。火を止める。
- ③ 牛乳に小麦粉を入れて混ぜておく。
- ④ ②の鍋に③を入れて、火をつける。とろみがついたら火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ピザ用チーズとこしょうをふる。



1人分

エネルギー146Kcal たんぱく質 6.8g 脂質 7.6g 食塩相当量1.3g

## ※ 16穀米 (主菜1.5つ)



### 作り方

16穀米ごはん・・・1人150g

1人分

エネルギー 228Kcal たんぱく質 4.2g 脂質 0.7g 食塩相当量 0g

### 簡単に

野菜を食べるためには・・・

### たくさん野菜を食べるコツ



手軽に使えるカット野菜を使う



冷凍野菜を常備しておく



できるだけ毎食野菜料理を食べる



炒めたり煮たりするとかさが減りたくさん食べられる



野菜ジュースや朝食用の野菜サラダを用意しておく。



何種類かのドレッシングを用意しておき、味に変化をつける

