

(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 510kcal 蛋白質 30.3g

脂質 9.2g 食塩相当量 1.7g

 ひとつり 0.1g

 ひとつまみ 0.5g

※ チーズタッカルビ (主菜2つ副菜1つ)

材料《2人分》

鶏むね肉 (皮なし)・・・140g

酒・・・小さじ2

A 砂糖・・・小さじ1

さつまいも・・・50g

マイタケ・・・50g

玉ねぎ・・・50g

B コチュジャン・・・小さじ2

ケチャップ・・・小さじ1

しょうが (せん切り)・・・1かけ

溶けるチーズ・・・大きじ2

 作り方     

- ① 鶏むね肉は1口大に切る。酒と砂糖で下味をつける。
- ② さつまいもは5mm幅の輪切りにする。まいたけは、食べやすい大きさにさく。玉ねぎはくし形に切る。
- ③ アルミホイルに鶏肉と②の野菜を1人分ずつ入れる。Bの材料もそれぞれ入れて包む。
- ④ フライパンに (水 100 cc を入れ) ②をのせ弱火でじっくりフタをして火を通す。
材料に火が通ったらアルミホイルを開けチーズをのせる。再びふたをする。
- ⑤ 器に盛り付ける。



ポイント

コチュジャンがない時は、キムチを入れると味が付きます。野菜もとれます。季節の野菜を入れるといろいろな味を楽しめます

1人分

エネルギー178Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 4.2g 食塩相当量 0.8g

※ キャベツのはんぺんのごまあえ (副菜1つ)

材料《2人分》

キャベツ・・・180g

はんぺん・・・50g (1/2枚)

しょうゆ・・・小さじ1

ごま・・・小さじ1

 作り方     

- ① キャベツは大きめのせん切りにする。
- ② 耐熱容器にキャベツを入れふんわりラップをし、600wの電子レンジで約3分間加熱する。粗熱が取れたら、水気をしっかりしぼる。
- ③ はんぺんをふくろに入れてつぶす。
- ④ キャベツとはんぺんを合わせ、白ごまとしょうゆで味付けする。



ポイント

野菜の水分はしっかり切りましょう。白菜や大根葉などキャベツのかわりに葉物野菜に混ぜても美味しくできます。

1人分

エネルギー73Kcal たんぱく質 4.1g 脂質 3.7g 食塩相当量 0.6g

※ きゅうりのからし漬け（副菜1つ）



材料《2人分》

きゅうり・・・100g

A { 酢・・・・・・・・小さじ1
はちみつ・・・・・・・・小さじ1
練りからし・・・小さじ1/2

かつお節・・・・・・・・2g（小袋1/2）
トマト・・・・・・・・40g

- ① きゅうりは、ヘタを取りポリ袋に入れる。
- ② すりこぎ棒で軽くたたき、食べやすい大きさに折る。塩ひとつまみ（材料外）をふる。きゅうりがしんなりしてきたら、水分をしっかりきる。
- ③ Aを加えしばらく置いて、盛り付ける。
- ④ 器に盛り、1口大に切ったトマトを添え、かつお節を振る。

野菜が足りない献立にプラスすると便利な1品です



1人分

エネルギー18Kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.3g

※ 16 穀米ごはん



ごはん・・・・1人 150g

1人分

エネルギー 241Kcal たんぱく質 4.7g 脂質 1.1g 食塩相当量 0g



代表的な野菜素材の 70g の目安量です



野菜は毎日小皿で
1日5皿～6皿
食べましょう

