

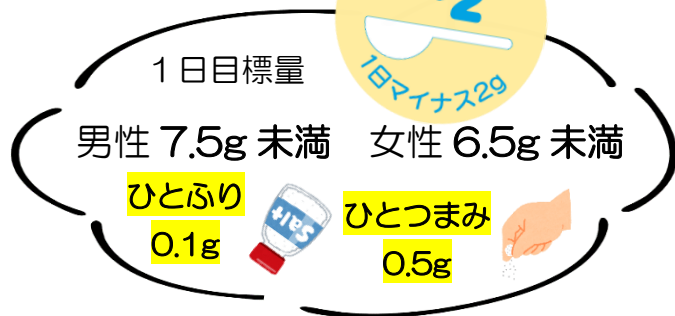
9月

令和5年度 西条市食生活改善推進協議会中央研修④

「減塩バランス食」



〈食事1人分〉
エネルギー526kcal たんぱく質 29.3g
脂質 22.8g 炭水化物 62.8g
食物繊維 7.6g 食塩相当量 2.7g



*もち麦ご飯 100g (主食1つ)

〈1人分〉
エネルギー187kcal たんぱく質 3.4g 脂質 0.5g 炭水化物 42.7g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0.0g

*サバ缶ドライカレー(主菜3つ、副菜1つ)

材料4人分
・サバ缶(水煮)・・・2缶
・玉ねぎ・・・1個(200g)
・しめじ・・・2パック
・カレー粉・・・大さじ2
A [ケチャップ・・・大さじ4
しょうゆ・・・小さじ2
・サラダ油・・・小さじ1
〈添え〉
・レタス・・・10g
・ミニトマト・・・8個

作り方

- ① たまねぎは薄切り、しめじは石づきを取り除く。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎとしめじを炒める。
- ③ ②にカレー粉を加え、香りがたってきたら、サバ缶を汁ごと加え、大きい物はほぐしておく。
- ④ ③にAの調味料を加え、中火で3~4分ほど煮る。
- ⑤ 皿にご飯をよそい④を盛りつけ、レタスとミニトマトを添える。

〈1人分〉エネルギー226kcal たんぱく質 21.5g
脂質 12.5g 炭水化物 10.9g 食物繊維 3.6g
食塩相当量 1.5g

*なすのごまマヨ味噌和え(副菜1つ)

材料4人分
・なす・・・320g
・かにかま・・・20g
A [味噌・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ1/2
白ごま・・・小さじ2
・ごま油・・・小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを取り、横に半分、縦に4等分に切る。2mmほどの厚さの薄切りにする。かにかまは割いておく。
- ② フライパンにごま油をひき、なすを軽く炒める。粗熱をとる。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせ、なすとかにかまを加え、和える。

〈1人分〉
エネルギー73kcal たんぱく質 1.9g 脂質 5.9g 炭水化物 5.4g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.4g

* 豆腐としいたけの中華スープ(副菜1つ)

材料4人分	
・豆腐	1/2丁 (150g)
・しいたけ	2本
・白ねぎ	50g
A	鶏がらスープの素・小さじ2
	しょうゆ・小さじ2
	水・600ml
B	片栗粉・小さじ2
	水・大さじ2

作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、しいたけは軸を取り除き、薄切りにする。白ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にAと①を加え、沸騰させる。
- ③ Bを混ぜ合わせておき、②に少しずつ加えながらとろみをつける。

<1人分> エネルギー31kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.1g 炭水化物 3.7g 食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.9g

* スイートポテト(ひも1つ)

材料6人分	
・さつまいも	250g
A	牛乳・60ml
	砂糖・大さじ2
	サラダ油・小さじ1
・卵黄	少量
・黒ごま	少々

作り方

- ① さつまいもは1cm厚さの輪切りにし、水にさらしておく。水気を切り、耐熱ボウルに入れラップをして500Wで8分ほど加熱する。(木べらなどでつぶせそうな固さになっていたら良い)
【オーブンは170度に予熱しておく】
- ② 木べらなどでよくつぶし、Aを加え、滑らかになるまでゴムベラで混ぜる。
- ③ 俵型に成型し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ④ ④の表面に卵黄をぬり、黒ごまをのせる。焼き目がつくまでオーブンで15~20分ほど焼く。

<1人分>

エネルギー90kcal たんぱく質 0.8g

脂質 1.6g 炭水化物 19.9g

食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.1g

栄養士からひとこと

「1つ」「2つ」簡単にバランスチェックができる

バランスガイドを使っていますか？

<毎日の献立の立て方>

主食・・・必ず食べる

副菜・・・小鉢2皿分

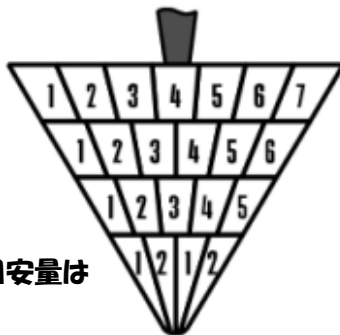
主菜・・・1品、重ねない

* 1800±200kcalの人の1日の目安量は

主食4~5つ、副菜5~6つ

主菜3~4つ、

牛乳・乳製品2つ果物2つ です。



	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝食						
昼食	もち麦ご飯	1				
	なすのごまマヨ味噌和え		1			
	豆腐としいたけの中華スープ		1			
	サバ缶ドライカレー		1	3		
夕食						
間食	スイートポテト					
計		1	3.0	3.0		