



実習献立『減塩バランスメニュー』



減塩



1日目標量  
男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満



ひとつり 0.1g



ひとつまみ 0.5g

食事1人分 エネルギー量 577kcal 蛋白質 34.0g

脂質 17.5g 塩分 2.9g

❖ 鶏ささみのみぞれ煮 (主菜1つ 副菜2つ)

材料《2人分》

- 鶏ささみ・・・2本 (100g)
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1/2
- ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
- キャベツ・・・100g
- しめじ・・・・・・・・1/2パック (50g)
- A [ 大根・・・・・・・・100g
- めんつゆ (3倍希釈)・・・大さじ2
- ゆずの皮・・・少々
- ねぎ・・・・・・・・5g

作り方

- ① ポリ袋に酒・片栗粉を入れ、一口大に切った鶏ささみを入れて、粉をまぶす。
- ② キャベツは太めの千切り、しめじは石づきを落としてほぐしておく。
- ③ 大根はすりおろして絞っておき、Aを合わせる。  
※大根の汁は捨てない※
- ④ フライパンにごま油を入れ、①の鶏ささみを両面焼き、焼き色が付いたら一度お皿に取る。
- ⑤ ④で使ったフライパンで、②と大根の汁を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑥ ⑤、④の順に器に盛り付け、③の大根おろしをのせ、最後にきざみねぎを散らす。



1人分

エネルギー 141Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 4.8g 食塩相当量 1.8g

❖ 豆乳茶わん蒸し (副菜1つ)

材料《2人分》

- 卵・・・・・・・・・・・・・1個
- A [ 無調整豆乳・・・・・・・・150ml
- みそ・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- カニカマ・・・・・・・・・・2本 (15g)
- ほうれん草・・・・・・・・15g

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aを加えて卵液を作る。
- ② カニカマはさいておく。ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。
- ③ 卵液、カニカマ、ほうれん草を、耐熱容器に入れる。
- ④ ラップをふんわりして、電子レンジで600W 2分加熱し、5分蒸らす。  
※電子レンジのメーカーによって加熱時間に差があります。



1人分

エネルギー 92Kcal たんぱく質 8.2g 脂質 5.3g 食塩相当量 1.0g

## ❖ かぼちゃと豆腐のごまサラダ(副菜1つ)

材料《2人分》

かぼちゃ・・・・・・・・・・100g

A { 木綿豆腐・・・・・・・・1/8丁(40g)  
 すりごま・・・・・・・・大さじ1/2  
 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1/2  
 こしょう・・・・・・・・少々

レタス・・・・・・・・・・1枚(15g)

### 作り方

- ① かぼちゃは皮をそぎ落として、1cmの厚さに切る。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃを入れて、電子レンジ600w 4分半~5分加熱して柔らかくする。
- ③ かぼちゃはフォークでつぶして、Aをざっくりと混ぜ合わせて、味を調える。
- ④ レタスを敷いた上に  
④を盛り付ける。



1人分

エネルギー 110Kcal たんぱく質 4.4g 脂質 6.3g 食塩相当量 0.1g

## ❖ もち麦ごはん

・・・1人分 150g

1人分

エネルギー234Kcal たんぱく質6.7g 脂質1.1g 食塩相当量0g



### 簡単に野菜を食べるコツ

煮たり炒めたりするとかさが減りたくさん食べられる。

手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜をストックしておく。

朝食用にサラダや野菜ジュースを前夜に用意しておく。

できるだけ毎食、野菜料理を食べる。

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

主食の肉料理や魚料理にも野菜をたっぷり付け合せる。