## R5年度 分かる!身につく!栄養講座



( I 日の目標は 6.5 g 以下?!~減塩はなぜ必要?)

実習献立『減塩バランスメニュー』

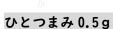
| 日の食塩目標量 男性 7.5 g 未満 女性 6.5g 未満

《食事 | 人分》 エネルギー量 587kcal 蛋白質 24.0 g

脂質 23.9g 食塩相当量 |. | g







ひとふり 0.1g

# チキンナゲット(主菜 2 つ副菜 I つ)作りカーノット(シューノン)(ショーノン)

材料《2人分》

鶏ひき肉・・・160g

パン粉・・・・大さじし

粉チーズ・・・小さじ2

玉ねぎ・・・・30 g

こしょう・・・・少々

青のり・・・・・小さじし

小麦粉・・・・・大さじ |

サラダ油・・・・大さじし

- ① ボウルに A を入れ、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。 青のり粉を加えて混ぜる。
- ② バットに小麦粉大さじ | を広げ、①を大さじですくって 形を整える。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、並べて揚げ焼きにする。両 面こんがり焼けたら完成。



エネルギー229Kcal たんぱく質 |5.4g 脂質 |7.0g 食塩相当量 0.2g

|人分

## コブサラダ(副菜Iつ)

#### 材料《2人分》

ブロッコリー・・・100g

きゅうり・・・・50g

レモン・・・・・1/8個

ミニトマト・・・4個

砂糖・・・・・小さじ 1/2

マヨネーズ・・・・大さじし プレーンヨーグルト・・大さじし

## 

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎も皮をむいで角切りに する。熱湯に入れてゆでる。ざるに上げ水気を切る。
- ② きゅうりは I cm厚さのいちょう切りにする。
- ③ レモンは薄くいちょう切りにする。
- ④ ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ A を合わせる。
- ⑥ ボウルに野菜を入れ、⑤の ドレッシングで和える。



エネルギー 80Kcal たんぱく質 3.1g 脂質 5.8g 食塩相当量 0.1g



## **青梗菜とコーンクリームスープ(副菜 | つ)**

#### 材料《2人分》

チンゲン菜・・・・100g コーンクリーム缶・・100 ml

鶏がらスープの素・・・小さじ 1/2

しょうが・・・・・ーかけ

水·····I00 ml

## 作り方 グノングへの ロング ( ) は かノングへの ロング

- ① チンゲン菜は縦に切り食べやすい大きさに切る。 フライパンで炒める。
- ② 鍋に水とコーンクリームと①のチンゲン菜を入 れる。沸騰すると、しょうがと鶏がらスープの素 を入れさっと混ぜる。



ほうれん草や白菜など季節の野菜を

使いましょう

エネルギー50Kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.8g



I 人分

|16 穀米ごはん(主食 | 1.5 つ)

作り方 **ジオへらゅっノ/もへぎきゅノジオへらゅっノ/も** 

ごはん・・・150g

1人分

エネルギー228Kcal たんぱく質 4.2g 脂質 0.8g 食塩相当量 0g



# 

かぼちゃプリン(間食 | つ)

作り方 ノブル ちゅうノブ はしょ サノブル ちゅうノブは

#### 材料《3個分》

かぼちゃ・・・160g

牛乳・・・・100 ml

たまご・・・1個

さとう・・・・大さじし

- ① かぼちゃは種とワタを除いて | 口大に切り、トッピン グ用 | 切れは皮をむかずに取り分けておく。ともに耐熱 容器に入れラップをかけ電子レンジ(600w)に約4分 間かける。トッピング用のかぼちゃ以外のかぼちゃはボ ウルの中でペースト状につぶし、牛乳と溶いた卵を加え
- ② 耐熱容器にプリン液を入れる。
- ③ 電子レンジにラップをせずに | 分 30 秒かける。向き を変え | 分間電子レンジにかける。

て良く混ぜ、ざるなどでこしてプリン液を作る。

④ トッピング用のかぼちゃをのせる。

I 人分



たんぱく質 4.3g 脂質3.3g 食塩相当量0.1 エネルギー101Kcal

