

R5年度 分かる！身につく！栄養講座



(1日の目標は6.5g以下?! ~減塩はなぜ必要?)



1日の食塩目標量

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

実習献立 『減塩バランスメニュー』

《食事1人分》 エネルギー量 587kcal 蛋白質 24.0g

脂質 23.9g 食塩相当量 1.1g



減塩



ひとつり 0.1g

ひとつまみ 0.5g



チキンナゲット (主菜2つ副菜1つ)

作り方



材料《2人分》

- A
- 鶏ひき肉・・・160g
 - パン粉・・・大さじ1
 - 粉チーズ・・・小さじ2
 - 玉ねぎ・・・30g
 - こしょう・・・少々
 - 青のり・・・小さじ1
 - 小麦粉・・・大さじ1
 - サラダ油・・・大さじ1

- 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1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。



1人分

エネルギー229Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.0g 食塩相当量 0.2g



コブサラダ (副菜1つ)

作り方



材料《2人分》

- A
- 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
 - マヨネーズ・・・大さじ1
 - プレーンヨーグルト・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1/2

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎も皮をむいて角切りにする。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1cm厚さのいちよう切りにする。
- ③ レモンは薄くいちよう切りにする。
- 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。



1人分

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1つ)

作り方



材料《2人分》

チンゲン菜・・・100g
コーンクリーム缶・・・100ml
鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
しょうが・・・1かけ
水・・・100ml

- 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



1人分

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

16 穀米ごはん (主食 1.5 つ)

作り方



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1つ)

作り方



材料《3個分》

かぼちゃ・・・160g
牛乳・・・100ml
たまご・・・1個
さとう・・・大さじ1

- ① かぼちゃは種とワタを除いて1口大に切り、トッピング用1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て良く混ぜ、ざるなどでこしてプリン液を作る。
- 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1分30秒かける。向きを変え1分間電子レンジにかける。
- ④ トッピング用のかぼちゃをのせる。

1人分



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

