



『3%から始める体重コントロール』

実習献立『減塩バランスメニュー』

1日の食塩目標量

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

《食事1人分》 エネルギー量 578kcal 蛋白質 21.6g

脂質 20.7g 食塩相当量 2.8g



減塩



ひとつり 0.1g

ひとつまみ 0.5g

❁ ふわふわつくねの照り焼き (主菜2つ副菜1つ)

作り方



- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② ビニール袋にはんぺんを入れ、なめらかになるまで袋の上から揉み込む。
- ③ ②に豚ひき肉、長ねぎ、Aを加え、粘りがでるまで袋の上からしっかり揉み込む。ビニール袋の角を切り落とす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、③を8等分して丸く絞り出す。焼き色がつくまで中火で焼き、裏返してフタをして、弱火で3分蒸し焼きにして火を通す。
- ⑤ Bを加えとろみがつくまで中火で煮詰める。
- ⑥ 器に盛り付ける。
- ⑦ 青しそを刻み、カイワレ大根を混ぜつくねの上にのせる。



材料《2人分》

豚ひき肉・・・100g

はんぺん・・・1枚(100g)

長ねぎ・・・30g

A 酒・・・大さじ1
こしょう・・・少々
片栗粉・・・大さじ1

サラダ油・・・大さじ1

B 酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1

(添え野菜)

貝割れ大根 青しそ

1人分

エネルギー277Kcal たんぱく質 14.8g 脂質 16.0g 食塩相当量 1.6g

❁ レタスのわさび和え(副菜1つ)

作り方



- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで約40秒加熱する。粗熱がとれたら水気を切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、レタスといりごまを加えてあえる。

レタスを少し加熱するとカサが減り
たくさん食べることができます。



材料《2人分》

レタス・・・1/4個

いりごま・・・小さじ1

A しょうゆ・・・小さじ1
練りわさび・・・小さじ1/2
ごま油・・・小さじ1

1人分

エネルギー 41Kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.4g 食塩相当量 0.5g



❁ 夏野菜の味噌汁（副菜1つ）

作り方



- ① トマトはへたを除き、1口大に切る。ナスはへたを除いて、細い部分は4つ割りに太い部分は8つ割りにし、1cm厚さに切る。
- ② 鍋にだしを取り、なすを加えひとに立ちさせる。トマトとコーンを加え、みそで味付けをする。盛り付けた後、七味唐辛子を少々をふる。

冷やして生で食べる事の多いトマトですがも温めて食べるができます。



材料《2人分》

トマト・・・70g
 ナス・・・70g
 コーン・・・20g
 味噌・・・小さじ2
 だし汁・・・150cc
 七味唐辛子・・・少々

1人分

エネルギー32Kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 食塩相当量 0.7g

❁ 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



3%減のために今からできる食習慣チェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> 甘いものが好き |
| <input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む | <input type="checkbox"/> 間食することが多い |
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎている | <input type="checkbox"/> 朝食をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 夕食が遅く、満腹感があるまで食べる |



のついたところは、できるところから改善していきましょう

