



令和7年度 西条市食生活改善推進協議会中央研修①
～減塩バランスレシピ～

Ⅱ 食事1人分(デザートなし)

エネルギー511kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.6g
炭水化物 67.5g 食物繊維 4.5g 食塩相当量 2.8g



*はだか麦ごはん(1人100g)

<1人分> エネルギー170kcal たんぱく質 3.1g 脂質 0.5g 炭水化物 38.8g 食物繊維 0.8g 食塩相当量 0g

*豚こま肉の野菜たっぷり酢豚(主菜2つ、副菜1つ)

材料4人分

・豚こま肉……………300g
・玉ねぎ……………200g
・ピーマン……………60g
・人参……………60g
・片栗粉……………大さじ1
・こしょう……………少々
・サラダ油……………小さじ2
A 酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ2
ケチャップ……………大さじ2
鶏がらスープの素…小さじ1
片栗粉……………小さじ1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りに、ピーマンは半分に切り、細切りにする。人参は小さめの乱切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして600W2分程度加熱する。
- ②豚肉にこしょうを振り、揉みこむ。豚肉を一口大に丸め、周りに分量の片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を焼く。転がしながら焼き、火が通ったら取り出す。
- ④フライパンに玉ねぎを加え、しんなりしてきたら、人参とピーマンを加え、炒める。ボウルに取り出す。
- ⑤フライパンにAの調味料を入れ、混ぜながら煮立たせる。とろみがついたら豚肉と④を加え、全体に味をからめる。

<1人分> エネルギー263kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.5g 炭水化物 16.4g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 1.1g

*長いもとキャベツの和風コールスロー(副菜1つ)

材料4人分

・長いも……………200g
・キャベツ……………80g
A 梅干し…種無しで 10g
鰹節……………4g
白いりごま……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①長いもは皮をむき、千切りにする。キャベツも千切りにする。梅干しは、種を取り除きたたいておく。
- ②キャベツは、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてレンジで600W2分加熱する。ラップを外し、粗熱をとり、水気をしぼる。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ④長いもとキャベツを加え、全体を混ぜ合わせる。

<1人分> エネルギー64kcal たんぱく質 2.8g 脂質 1.8g 炭水化物 10.2g 食物繊維 1.3g 食塩相当量 0.9g

*ズッキーニとわかめのスープ(副菜 0.5 っ)

ズッキーニをナスに変えても美味しい!



材料4人分

- ・ズッキーニ……………80g
- ・乾燥わかめ……………4g
- ・味噌……………大さじ 1
- ・だし汁……………400ml

作り方

- ①わかめは水で戻しておく。ズッキーニは、半月切りにする。
- ②鍋に、だし汁を入れ沸騰させる。ズッキーニとわかめを加え、ズッキーニが柔らかくなるまで煮る。
- ③火を止め、味噌を溶き入れる。

<1人分> エネルギー14kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.3g 炭水化物 2.1g 食物繊維 0.8g 食塩相当量 0.8g

*スフレケーキ(牛乳・乳製品 0.5 っ)

材料15cm型1つ分

6人分

- ・ヨーグルト……………200g
- ・卵……………3 個
- ・砂糖……………50g
- ・薄力粉……………30g

作り方

- ①卵を卵白と卵黄に分けておく。オーブンを 170℃に予熱する。
- ②卵黄を入れたボウルに、ヨーグルトを入れ、よく混ぜる。薄力粉も加えて混ぜる。
- ③卵白をハンドミキサーで泡立てメレンゲを作る。途中で砂糖を3~4回に分けて加えながら、ピンっと角が立つくらいまで泡立てる。
- ④②にメレンゲを 3 回に分けて加える。その都度混ぜる。メレンゲの泡をつぶさないようにふんわりと混ぜる。
- ⑤型にクッキングシートを敷き、④の生地を流し入れる。表面をならす。
- ⑥170℃のオーブンで 50 分程度焼く。表面に焼き目がついてきたらアルミホイルをかぶせ、焦げないようにする。竹串をさして、生地がついてこなければ完成。取り出し、粗熱をとり、6等分に切り分ける。

<1人分>

エネルギー107kcal

たんぱく質 5.0g

脂質 3.9g

炭水化物 13.8g

食物繊維 0.1g

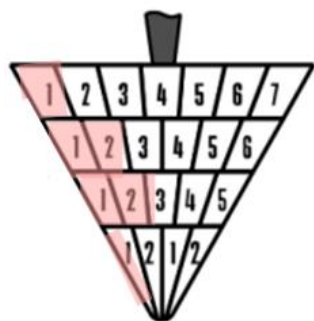
食塩相当量 0.1g

西条市食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくり活動を「食」を通して地域で推進しているボランティア団体です。子ども、若者、働き世代、高齢者、男性を対象とした健康・食生活をテーマに月1回程度、各地区の公民館で料理講習会などの活動をしています。

★問い合わせ先★ 中央保健センター

☎0897-52-1215



「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 っ、副菜 5~6 っ
主菜 3~4 っ、牛乳・乳製品 2 っ
果物 2 っ です。

