

素材を生かした減塩食

麦ご飯

100g

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
166 Kcal	2.8 g	0.4 g	36.0 g	0.7 g	0 g

150g

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
248 Kcal	4.3 g	0.7 g	54.0 g	1.0 g	0 g

鶏バーグと彩り野菜の和風あんかけ



材料（4人分）

作り方

- | | | | |
|--------|------|---|--|
| 鶏ひき肉 | 200g | ① | ひじきは水につけて戻し、水をきる。麩は細かく砕く。 |
| ひじき（乾） | 2g | | 青しそ・生姜は繊維切りにする。 |
| 焼麩 | 12個 | ② | ボウルにひき肉・①・酒・割りほぐした卵を混ぜ合わせ、4等分にして成型する。 |
| 青しそ | 4枚 | ③ | 油をひいたフライパンに②を入れ、焦げないように中火で両面焼き、器に取り出す。 |
| 生姜 | 20g | ④ | 季節野菜は、蒸気の上がった蒸し器に並べて蒸し、竹串がスーッと入る程度になったら取り出す。 |
| 卵 | 1/2個 | ⑤ | 鍋に、だし汁・めんつゆ・みりんを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。 |
| 酒 | 小さじ2 | ⑥ | 器に③・切り分けた④を盛り、⑤の和風あんをかける。 |
| 油 | 大さじ1 | | |
| 季節野菜 | | | *ブロッコリー、なす、スナップエンドウ、さつまいも等旬の野菜を利用しましょう。 |
| かぼちゃ | 100g | | |
| にんじん | 30g | | |
| かぶ中1個 | 120g | | |
| ズッキーニ | 100g | | |
| アスパラガス | 4本 | | |

和風あん

- | | |
|------|-------|
| だし汁 | 160cc |
| めんつゆ | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 水 | 小さじ2 |



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
186 Kcal	13.7g	8.1g	13.2g	2.7g	0.6g

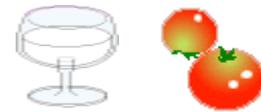
夏野菜の生ふりかけ



材 料	(4人分)	作り方
きゅうり	1本100g	① みょうがは、小口切りにして水にさらし水をきる。オクラは茹でて水にとり、小口切りにし、生姜は繊維切りにする。
みょうが	2個30g	② きゅうり、山いもは、5mm角に刻む。
オクラ	4本50g	③ ボウルにめかぶ・①・②・調味料を混ぜ合わせて、器に盛る。
山いも	50g	
生姜	10g	
めかぶ	60g	
めんつゆ	ミニさじ1	
寿司酢	大さじ1	*なすを加えても美味しい。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	塩 分
26Kcal	1.1g	0.2g	6.0g	1.8g	0.4g

完熟とまとのゼリー



材 料	(4人分)	作り方
完熟とまと	中4個	① 分量の水にゼラチンをふり入れる。
砂糖	大さじ1	② とまとは湯むきをして、皮、種をとりミキサーにかける(包丁でみじん切りにしても良い)。
ゼラチン	大さじ1	③ 鍋に①のゼラチンを入れてとかし、砂糖・とまとを加え混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
水	60cc	



*とまとの赤い色素リコピンは、活性酸素の働きを抑え、ガンや動脈硬化の予防効果があります。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	塩 分
37Kcal	2.6g	0.1g	7.6g	1.2g	0g

お揚げとレタスの味噌汁



材 料	(4人分)	作り方
油揚げ	1 / 2 枚	① 油揚げは沸騰湯で油抜きをし、二等分に切って細切りにする。しめじは、小房に分ける。
レタス	1 2 0 g	② だし汁を煮立て①を加えてみそを溶き入れ、沸騰直前に
しめじ	6 0 g	溶き卵・一口サイズのレタスを加えて、椀に盛る。
卵	1 / 2 個	
だし汁	5 5 0 cc	
みそ	小さじ 4	*レタスは食物繊維がたっぷりとれます。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	塩 分
5 0 Kcal	3 . 6 g	2 . 9 g	3 . 0 g	1 . 2 g	0 . 9 g