

塩分を控えた食事①（1食分の塩分 1.9g）

1. ごはん（5人分）

米・・・・・・・・・・2合
水・・・・・・・・・・適量

1人分栄養価

エネルギー215kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.5g
炭水化物 46.6g 食塩相当量 0.0g

2. もやしと豚肉のごま焼き（4人分）

豚ミンチ肉・・・200g
塩・・・・・・・・・・小さじ1/5（1.2g）
もやし・・・・・・・・200g（1袋）
おろししょうが・ 小さじ1（5g）
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1（6g）
片栗粉・・・・・・・・大さじ1（9g）
白ごま・・・・・・・・大さじ2（18g）
油・・・・・・・・・・小さじ1（4g）
【付け合せ】
サラダ菜・・・・・・・・8枚（1/3株）
かぼちゃ・・・・・・・・80g

1人分栄養価

エネルギー187kcal たんぱく質 11.1g 脂質 12.1g
炭水化物 8.1g 食塩相当量 0.6g

塩分に頼らないおいしい味付けのポイント！

★肉のうま味とごまの香ばしさでおいしく

（作り方）

- ① ボウルに、肉、塩、もやし、しょうが、しょうゆ、片栗粉、ごまを加えて粘りがでるまで練る。
- ② フライパンに油をしき、①を小判形に整え、フライパンにのせてから火をつけ、両面を色よく焼く。
- ③ かぼちゃはくし形に薄切りにし、②を焼いた後のフライパンで焼く。
- ④ 器に盛り、かぼちゃとサラダ菜を添える。

3. こんにゃくマリネ（4人分）

さしみこんにゃく・ 80g
ミニトマト・・・・4個（40g）
きゅうり・・・・・・・・50g（1/2本）
セロリ・・・・・・・・60g（1/2本）
たまねぎ・・・・・・70g（中1/3個）
パプリカ（黄）・・20g（1/4個）
A { レモン果汁・・・・大さじ1/2
すし酢・・・・・・・・大さじ2
こしょう・・・・・・少々

1人分栄養価

エネルギー28kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g
炭水化物 7.1g 食塩相当量 0.4g

塩分に頼らないおいしい味付けのポイント！

★酢やレモンの酸味が塩味を引き立てる

（下準備）

- トマトは半分に切る。
 - きゅうりは縦半分にし、斜め薄切りにする。
 - セロリ、たまねぎ、パプリカは薄切りにする。
- （作り方）
- ① 鍋に湯を沸かし、たまねぎを入れて沸騰させる。その中に、セロリとパプリカを入れて再び沸騰させてゆで、水気をしっかりきる。
 - ② さしみこんにゃくは水気をしっかりふき取る。
 - ③ ボウルに②とすべての野菜を入れ、Aであえる。

4. 野菜のカレー春巻き (4人分)

- キャベツ . . . 200g
 - にんじん . . . 40g
 - ピーマン . . . 40g (1個)
 - 塩 小さじ1/5 (1.2g)
 - かにかま . . . 40g
 - マヨネーズ . . . 小さじ4 (16g)
 - カレー粉 小さじ1 (2g)
 - 春巻きの皮 . . . 4枚
 - 小麦粉 少々
 - 水 少々
 - 揚げ油 適量
- 【付け合わせ】
- エリンギ 100g (1パック)
 - みそ 小さじ1 (6g)
 - 粒マスタード . . . 小さじ1 (5g)

1人分栄養価

エネルギー 141 kcal たんぱく質 3.9g
脂質 8.8g 炭水化物 12.6g
食塩相当量 0.9g

塩分に頼らないおいしい味付けのポイント!

★カレー粉やマスタードで辛みをプラス

(下準備)

- キャベツ、にんじん、ピーマンは細いせん切りにし、しんなりするまで塩もみをし、水気をしっかりしぼる。
- エリンギは縦4等分にする。

(作り方)

- ① 塩もみをした野菜、ほぐしたかにかま、マヨネーズ、カレー粉を加えて混ぜる。
- ② 乾いたまな板か、ラップの上に春巻きの皮を斜めに置き、①の1/4を下半分にのせる。手前からすきまがないように強めに1回巻き、左右を隙間がないように中央に寄せる。残りの皮を巻き、水溶き小麦粉で端をとめる。巻き終わりを下にして、重ならないように並べる。
- ③ 揚げ油を170℃に熱して春巻きを入れ、返しながらカリッと揚げる。
- ④ みそと粒マスタードを混ぜ、エリンギの片面にぬってオーブントースターで10分程度焼く。
- ⑤ ③と④を盛り合わせる。

5. 抹茶とショコラの浮島 (6個分)

- A ねり白あん . . . 100g
 - 卵黄 1個分
 - さとう 大さじ1
 - B 卵白 1個分
 - さとう 大さじ1
- 【抹茶生地】
- 薄力粉 大さじ1 (9g)
 - 粉末緑茶 小さじ1/2 (1g)
- 【ショコラ生地】
- 薄力粉 大さじ1 (9g)
 - ピュアココア . . . 小さじ2 (4g)

アルミカップ9号 6個

1個分栄養価

エネルギー64kcal たんぱく質 3.1g 脂質 1.3g
炭水化物 10.1g 食塩相当量 0.0g

(下準備)

- 抹茶生地とショコラ生地の粉類は混ぜておく。
- 蒸し器の湯は沸騰させておく。

(作り方)

- ① Aの材料をしっかりと混ぜ、2等分する。
- ② ①の2等分した生地に、抹茶生地とショコラ生地の粉類をそれぞれ茶こしてふるいながら入れ、さっくりと混ぜる。
- ③ 新しいボールにBを入れて角が立つまでしっかり泡立て、2等分する。時間がたつと泡がなくなるので注意する。
- ④ ②に③をそれぞれ2~3回に分けて入れ、切るように混ぜる。抹茶生地とショコラ生地をアルミカップに流し入れる。
- ⑤ 蒸気のがった蒸し器に④を入れて直ちに強火で蓋を少しずらして10分蒸す。串をさして、何もついてこなければ出来上がり。