

## 塩分を控えた食事②（1食分の塩分 2.3g）

### 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、キャベツのナムル（4人分）

キャベツ・・・・・・・・ 180g  
〔きゅうり・・・・・・・・ 1本（100g）  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ 1/6  
青しそ・・・・・・・・ 2枚  
A〔ごま油・・・・・・・・ 小さじ 1  
鶏ガラスープ・・ 小さじ 1  
おろししょうが 小さじ 1

塩分に頼らないおいしい味付けのポイント！

★青しそとごま油の香りで味が深まる

#### （下準備）

- キャベツは2mm幅のせん切りにし、やわらかくゆで、しっかりしぼって水気を切る。
- きゅうりは2mm幅のせん切りにし、塩もみをし、しっかりしぼって水気を切る。
- 青しそは繊維を切るようにせん切りにし、さっと水で洗い、水気を切る。洗った後は乾かないようにぬらしたキッチンペーパーで包む。
- Aを混ぜておく。

#### （作り方）

- ① 材料をよくほぐし、Aであえる。

1人分栄養価 エネルギー26kcal たんぱく質 0.9g 脂質 1.1g 炭水化物 3.6g 食塩相当量 0.6g

### 3、ゆばとオクラのすまし汁（4人分）

オクラ・・・・・・・・・・ 60g（1ネット）  
トマト・・・・・・・・・・ 150g（中1個）  
乾燥ゆば・・・・・・・・ 5g  
かつおだし・・・・・・・・ 450ml  
〔水・・・・・・・・・・ 500ml  
かつお節・・・・・・・・ 18g  
薄口しょうゆ・・・・・ 大さじ 1

塩分に頼らないおいしい味付けのポイント！

★天然かつおだしとトマトのうま味が  
おいしい具たくさん汁物です

#### （下準備）

- オクラは厚さ3mmの輪切りにする。
- トマトは皮をむかずに2cmの角切りにする。
- 乾燥ゆばは、細かく砕く。
- 鍋に湯を沸かし、沸騰したらかつお節を入れて再度沸騰させ、キッチンペーパーでこして、450mlのかつおだしを作る。

#### （作り方）

- ① 鍋にかつおだしと乾燥ゆばを入れて一度沸騰させる。
- ② ①にオクラを入れて軽く沸騰させ、トマト、しょうゆを入れて再度沸騰させて火を消す。

1人分栄養価 エネルギー24kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.6g 炭水化物 3.1g 食塩相当量 0.8g

#### 4、鶏肉の韓国風だれと焼き野菜（4人分）

- 鶏もも肉 40g・・・8切れ  
こしょう・・・少々  
油・・・小さじ1  
じゃがいも・・・大1個（200g）  
ピーマン・・・2個  
白ねぎ・・・4cm
- A { ケチャップ・・・大さじ3  
はちみつ・・・大さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
酢・・・大さじ1/2  
おろしにんにく・・・大さじ1/2  
おろししょうが・・・大さじ1/2

塩分に頼らないおいしい味付けのポイント！

**★薬味をたっぷり使って味にアクセントをつける**

##### 1人分栄養価

エネルギー253kcal たんぱく質 14.7g  
脂質 12.5g 炭水化物 19.1g  
食塩相当量 0.9g

（下準備）

- 鶏肉にこしょうをふる。
- じゃがいもは1人2枚になるように輪切りにする。（厚さが1cmを越えるなら、1人3枚になるように輪切りにする。）
- ピーマンは縦半分に切り、種をとる。
- 白ねぎは細かいみじん切りにする。
- Aの調味料をはかり、混ぜておく。

（作り方）

- ① フライパンに油を入れ、じゃがいもを並べてから火をつけ、中火から弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。火が通りにくいようなら蓋をする。途中でピーマンを入れて色よく焼き、じゃがいもとピーマンを取り出す。
- ② ①のフライパンに、鶏肉の皮の面を下にして並べてから火をつけ、皮がカリカリになるまで焼く。裏返して中心まで火を通し、取り出す。火が通りにくいようなら蓋をする。
- ③ ②のフライパンに残った油をキッチンペーパーでふき取り、白ねぎを入れて火をつけ軽く炒める。Aを入れて軽く沸騰させる。②の鶏肉を入れてからめる。
- ④ ①③を彩り良く盛り付け、③のたれがフライパンに残れば、鶏肉にかける。

#### 5、フルーツ水まんじゅう（4個分）

- A { くず粉・・・50g  
水・・・250ml  
さとう・・・大さじ4
- ねりあん・・・40g  
みかん缶・・・4粒

##### 1人分栄養価

エネルギー98kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g  
炭水化物 23.5g 食塩相当量 0.0g

（下準備）

- ねりあんは等分して丸める。
- プリン型（湯呑）は水でぬらす。

（作り方）

- ① 大きめの鍋にAを入れてよく混ぜて溶かす。火にかけて、木べらで常に底から混ぜながら全体が透明になるまで練る。
- ② プリン型（湯呑）に①の1/8を入れ、ねりあんのみかん缶を中央に入れる。その上に残りの①をかける。
- ③ バットに②を並べ、水と氷を入れて冷やす。食べる直前に器に取り出す。（粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やしても良い）