



献立	材料	分量 (1人)	分量 (6人)	作り方
麦ご飯	米 水 押し麦	60g 75ml 10g	2.5合 380ml 60g	① お米は洗い、浸水させておく。 ② 炊飯器に、米、水、押し麦を入れて炊く。 ③ 茶碗に盛りつける。 エネルギー：239kcal 食塩相当量：0.0g
鮭の照り焼き	鮭 しょうが汁 片栗粉 パプリカ サラダ油 しょうゆ みりん 酒 だし汁 ブロッコリー トマト	70g 小さじ1/2 小さじ1 30g 小さじ1 小さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 10ml 30g 30g	70g×6切 大さじ1 大さじ2 180g 大さじ2 大さじ2 大さじ3 大さじ3 60ml 180g 180g	① 鮭は一口大に切り、しょうが汁をかけておく。 ② パプリカは鮭と同じくらいの大きさに切る。 ③ ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。トマトはくし切りにする。 ④ 鮭の水気を軽く拭き、片栗粉をまぶす。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の鮭を焼く。ひっくり返し、パプリカを入れてさらに焼く。 ⑥ 鮭に火がとおったら、Aを混ぜ合わせて⑤のフライパンに入れて絡める。 ⑦ 皿に盛り、ブロッコリーとトマトを添える。 エネルギー：348kcal 食塩相当量：1.3g
ごま酢和え	キャベツ ツナ(水煮) 砂糖 酢 しょうゆ すりごま	60g 10g 小さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/2 大さじ1/2	360g 60g 大さじ1 大さじ3 大さじ1 大さじ3	① キャベツは1cmのざく切りにして茹で、水気を絞る。 ② ツナは汁気を切っておく。 ③ ボウルにBの調味料を合わせ、キャベツとツナを和える。 エネルギー：52kcal 食塩相当量：0.5g
切り干し大根のすまし汁	切り干し大根 にんじん 油揚げ 小ねぎ 薄口しょうゆ だし汁 かつお節 昆布	10g 10g 10g 2g 小さじ1/3 150ml 3g 3g	60g 60g 60g 12g 大さじ1 900ml 18g 18g	① 切り干し大根は水で戻して絞り、食べやすい長さに切る。 ② にんじんはせん切り、小ねぎは小口切りにする。 ③ 油揚げは食べやすい大きさに切る。 ④ 鍋にだしを入れて火にかけ、煮立ったら切り干し大根とにんじん、油揚げを入れて中火で煮る。 ⑤ にんじんに火がとおったら、薄口しょうゆで味を調え、小ねぎを入れて1分煮る。 エネルギー：36kcal 食塩相当量：0.5g
果物	りんご	50g	300g	① 皮をむき、食べやすい大きさに切る。 エネルギー：27kcal 食塩相当量：0.0g

大牟田市 健康づくり課 合計 691kcal 食塩相当量 2.3g

☆だしの取り方☆

(作りやすい分量)

水 1L

かつお節 10g

昆布 10g

※かつお節と昆布は水の1~2%が目安です。

① 昆布をあらかじめ分量の水につけておき(目安は30分以上)、弱火より少し強いくらいの火でじっくりと加熱する。

② 沸騰直前に鍋から昆布を取り出し、一度しっかり沸騰させ火を止める。

③ ②の鍋にかつお節を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、アクをとりながら3~4分煮出し火を止める。

④ ざるでかつお節をこして出来上がり。かつお節をしぼると苦みが出るためしぼらない。

ぜひ、おうちでもだしを取ってみてくださいね!

