

# アドバイザー講座～減塩食～



R6. 11. 7

献立	材 料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	作 り 方
雑穀飯	米 雑穀	70 g 5 g	280 g 20 g	①米は洗い、分量の水を入れて浸水させる。 ②雑穀と水 50ml を加えて軽く混ぜ、通常どおり炊く。  <b>エネルギー：257kcal 食塩相当量：0.0 g</b>
豚肉と野菜の生姜炒め	豚ロース薄切り 酒 片栗粉 切り干し大根 ピーマン 人参 生姜 ごま油 しょうゆ オイスターソース	70 g 小さじ1 小さじ1 15 g 10 g 10 g 10 g 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	280 g 大さじ1・小さじ1 大さじ1・小さじ1 60 g 40 g 40 g 40 g 小さじ2 小さじ2 小さじ2	①豚肉はポリ袋に入れ、酒と片栗粉を揉み込んでおく。 ②切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。ピーマン、人参はせん切りにする。 ③生姜はすりおろし、しょうゆ、オイスターソースと混ぜておく。 ④フライパンにごま油を入れて、火にかけ、①の豚肉を炒める。 ⑤肉の色が変わったら、人参を入れて炒める。しんなりしたら、ピーマン、切り干し大根をほぐしながら入れ、さらに炒める。 ⑥材料に火がとおったら、③の調味料を入れて味を調える。  <b>エネルギー：235kcal 食塩相当量：1.1 g</b>
ミニトマトのたま和え	ブロッコリー ミニトマト 白すりごま しょうゆ 砂糖	40 g 20 g 3 g 小さじ1/2 小さじ1/2	160 g 80 g 12 g 小さじ2 小さじ2	①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切る。 ②ミニトマトは洗ってへたを取り、半分に切る。 ③白ごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。 ④③と野菜を和える。  <b>エネルギー：55kcal 食塩相当量：0.4 g</b>
ほうれん草のすまし汁	ほうれん草 えのき 薄口しょうゆ 水 かつお節 昆布	30 g 25 g 小さじ1/2 150ml 3 g 3 g	120 g 100 g 小さじ2 600ml 12 g 12 g	①ほうれん草は下ゆでし、水気を切って、食べやすい大きさに切る。 ②えのきは石突きを切り落とし、半分に切ってほぐす。 ③鍋にえのきとだし汁を入れ、火にかける。 ④えのきに火がとおったら、①のほうれん草を入れ、薄口しょうゆで味を調える。  <b>エネルギー：19kcal 食塩相当量 0.6g</b>
ヨーグルトフルーツ	リンゴ キウイ バナナ ヨーグルト(無糖)	20 g 30 g 30 g 100 g	80 g 120 g 120 g 400 g	①リンゴはよく洗い、たねを取って、皮をむき、薄切りにする。 ②キウイとバナナも皮をむいて薄切りにする。 ③ヨーグルトと果物を和える。  <b>エネルギー：110kcal 食塩相当量：0.1 g</b>

大牟田市健康づくり課 エネルギー：676kcal 食塩相当量：2.2g