減塩スキルアップ

■ごはん　（1人分）

＜材料＞
ごはん・・・150ｇ

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
252kcal	3.8g	0.5g	5㎎	0.2㎎	0.15g	0.5g	0.0g

■豚肉のさっぱり南蛮漬け（2人分）

＜材料＞
豚もも薄切り肉・・・120ｇ
A
- 小麦粉・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ2

サラダ油・・・小さじ2
ブロッコリー・・・60ｇ
新玉ねぎ・・・60ｇ
パプリカ・・・50ｇ
貝割れ・・・20ｇ
B
- 酢・・・大さじ1
- レモン汁・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 黒こしょう・・・少々
- 水・・・大さじ2
- オリーブオイル・・・大さじ1

＜作り方＞
①ブロッコリーは食べやすい大きさに切りサッと茹でる。パプリカは1cmで縦に切る。新玉ねぎはくし切りにする。
②豚肉は10ｃｍぐらいの大きさに切り袋に入れ、Aをいれ揉む。
③大き目のボウルにBをすべて混ぜ合わせておく。
④フライパンに油を敷き、②を炒め、火が通ってきたら①を加えてサッと炒め、火を止めてすぐ③に入れて絡める。
⑤器に盛り付け、最後に貝割れをのせる。

＜ポイント＞
・野菜は家にあるものでOK！
・ブロッコリーは崩れやすいので最後に入れる。
・お肉は炒めず、冷しゃぶにしたものと和えると、よりさっぱり食べることができます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
224kcal	15.6g	10.6g	1.76g	31㎎	1.1㎎	2.7g	0.1g

瑞浪市食生活改善推進協議会

■さやえんどうの生姜和え（2人分）

＜材料＞

さやえんどう・・・6枚

えのき・・・1/2袋（100ｇ）

A
- いりごま・・・大さじ1
- 生姜チューブ・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1

＜作り方＞

①さやえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。えのきは根元を切り落とし半分に切り、ほぐしておく。

②耐熱皿に、えのき、さやえんどうの順におき、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。

（※加熱した時に出た水分はしっかり切る。）

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
76kcal	2.7g	6.2g	0.88g	94mg	1.2mg	2.1g	0.5g

■トマト味噌スープ（2人分）

＜材料＞

春キャベツ・・・30ｇ

しめじ・・・20ｇ

新玉ねぎ・・・50ｇ

A
- トマト缶・・・200ｇ
- 水煮大豆・・・30ｇ

水・・・100ml

味噌・・・大さじ1

乾燥パセリ・・・少々

＜作り方＞

①春キャベツはひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは根元を切っておく。

②鍋に水を入れ、①をすべて入れ蓋をして中火で10分間煮る。

③②にAを加えてさらに弱火で10分煮る。

④最後に味噌を溶き入れて器に盛り、お好みで彩りに乾燥パセリをふる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
96kcal	6.1g	2.1g	0.32g	59mg	1.8mg	4.5g	1.5g

＜1食栄当たり栄養価計算＞

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
648kcal	28.2g	27.0%	4.3%	189mg	4.3g	9.8g	2.1g

瑞浪市食生活改善推進協議会