

体に優しい野菜たっぷり減塩メニュー

ごはん

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.6g
カルシウム	5mg
鉄	0.2mg
飽和脂肪酸	0.15g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0g

<材料>1人分
ごはん・・・150g



エネルギー	570kcal
たんぱく質	23.5g
脂質エネルギー比	21.9%
飽和脂肪酸比	3.1%
カルシウム	155mg
鉄	4.5mg
食物繊維	6.6g
食塩相当量	1.7g

海苔巻き餃子

エネルギー	177kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	10.5g
カルシウム	91mg
鉄	3.1mg
飽和脂肪酸	1.32g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	0.8g

<材料>2人分
鶏ひき肉・・・120g
キャベツ・・・60g
ニラ・・・20g
乾燥ひじき・・・10g
干しシイタケ・・・3g
にんにく・・・4g
しょうが・・・4g
海苔・・・2枚
サラダ油・・・2g
マヨネーズ・・・10g
すりごま・・・6g
★ 醤油・・・5g
酢・・・6g
水・・・5g

<作り方>

- ①具材をすべてみじん切りにする。干しシイタケとひじきは水で戻し、しいたけはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉と調味料以外の材料をすべて入れ、直径5cm、厚さ1.5cmになるように丸く形を整え、1枚の海苔ではさむ。
- ④油を敷いたフライパンで肉の中に火が通るまで両面焼く。

海苔は大きさ21×19のものをカットして使用。
1個につき1/8にカットした海苔を1枚使用する。

作り方のポイント

付け合わせにレタスやブロッコリーを添えると彩りGOOD!

①具材は細かく同じ大きさに切る。



②直径5cm、厚さ1.5cmの大きさになるように丸く形を整える。



③海苔はおにぎりのように挟むように巻く。



中まで火が通るように、表面に焼き目がついたら蓋をして蒸し焼きに!

ハニーマスタードサラダ

エネルギー 92kcal
たんぱく質 1.2g
脂質 0.6g
カルシウム 27mg
鉄 0.5mg
飽和脂肪酸 0.02g
食物繊維 1.5g
食塩相当量 0.2g

＜材料＞2人分
トマト・・・80g
さつまいも・・・80g
玉ねぎ・・・30g
乾燥パセリ・・・少々
酢・・・10g
はちみつ・・・10g
粒入りマスタード・・・10g

＜作り方＞

- ①トマトは厚さ1cmの半月切りに、玉ねぎはみじん切りに水にさらしておく。サツマイモは8mmの半月切りにし10分水にさらした後、耐熱容器に重ならないようにならべ、600wのレンジで6分加熱する。
- ②みじん切りにした玉ねぎはしっかり水気を除き、★と混ぜ合わせる。
- ③トマトとサツマイモを交互に並べ、その上に②をかけ、上からパセリを振る。



酸味の効いたソースは、野菜、肉、魚
どんな料理にも相性抜群！

中華風スープ

エネルギー 49kcal
たんぱく質 2.8g
脂質 2.3g
カルシウム 32mg
鉄 0.7mg
飽和脂肪酸 0.47g
食物繊維 1.6g
食塩相当量 0.7g

＜材料＞2人分
乾燥わかめ・・・2g
長ネギ・・・40g
えのき・・・40g
しょうが・・・2g
だし汁・・・300cc
醤油・・・小さじ2
ごま油・・・小さじ1/2
片栗粉・・・2g
卵・・・1/2個

＜作り方＞

- ①鍋に水を入れだしをとる。
- ①長ネギはスライス、えのきは石づきを落として3cmの長さに切り、ワカメは水で戻す。
- ②切った材料とショウガをだし汁の中に入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ④醤油、ごま油で味付けをしたら、水溶き片栗粉を加え、沸騰させた状態で溶き卵を加える。

調理方法を工夫しよう

調理方法を工夫して1日-2gの減塩に挑戦してみよう！

酸味を効かせた
ソースでさっぱり！



天然のだし汁の風味
を活かして減塩！

タレはかけずに、必要な
分だけ付けて食べよう！

