

減塩の食事 ②

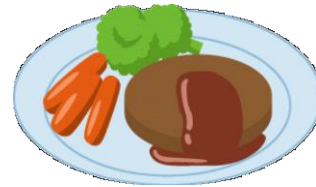


佐世保市健康づくり課
【材料は2人分、栄養価は1人分】

★ごはん

(熱量 252kcal、蛋白質 3.8g、脂質 0.4g、カルシウム 5mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)		基本の水の量
ごはん	150g×2 (米65g×2)	<ul style="list-style-type: none"> • 米の重量 (g) の1.5倍 • 米の容量 (ml) の1.2倍



★高野豆腐の和風ハンバーグ

(熱量 236kcal、蛋白質 16.4g、脂質 13.2g、カルシウム 79mg、食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方
合い挽き肉 100g 〔高野豆腐1/2個 (10g) 牛乳 大さじ2 (30ml)〕 玉ねぎ 150g 油 小さじ1 卵 (M) 1/2個 こしょう 少々 A 〔水 大さじ2 しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ1 酒 小さじ1〕 しめじ 50g えのきだけ 50g 青じそ 2枚	① ボウルに高野豆腐をすりおろす。牛乳を加え、完全に水分を吸うまで、時々混ぜながら浸しておく。 ② 別のボウルに玉ねぎの半量をすりおろし、Aの調味料を合わせておく。 ③ 残りの玉ねぎはみじん切りにし、油の半量を加えてラップをかけ、レンジで2分加熱し冷ましておく。卵は溶いておく。 ④ しめじはほぐす。えのきだけは半分の長さに切る。 ⑤ ①に合い挽き肉・③・こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ等分し、小判型にする。 ⑥ フライパンに残りの油を入れ、⑤を中火で焼く。片面に焦げ目がついたら返し、②と④を加えて弱火にし、ふたをして蒸し煮する。5分ほど煮て、箸を刺して肉汁が透明になれば出来上がり。煮汁がほとんどなくなるまで強火にして水分をとばす。 ⑦ 青じそを敷いた皿に盛りつける。



本日使用している青じそやニラ、しょうがなどは香りや風味があるため、薄味でも料理全体がおいしく食べられます。また、焼き目をつけると香ばしい香りで食欲がでます。

★かぼちゃとニラの味噌汁

(熱量 64kcal、蛋白質 2.0g、脂質 0.5g、カルシウム 23mg、食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)	作り方
かぼちゃ 100g ニラ 40g だし汁 250ml 味噌 小さじ2・1/2	① かぼちゃは5mm~1cm厚さの食べやすい大きさに切る。ニラは2~2.5cm長さに切る。 ② 鍋にだし汁を入れ中火にかけ、かぼちゃを入れて柔らかくなるまで煮る。ニラを加えて最後に味噌を溶き入れる。



貝たくさんにして、汁を少なくすることで塩分が控えられます。

★ころころ野菜のもずくかけ

(熱量 39kcal、蛋白質 1.5g、脂質 0.2g、カルシウム 21mg、食塩相当量 0.5g)

材料 (2人分)	作り方
きゅうり 60g トマト 60g 長いも 60g 味付もずく 1パック (60g) しょうが 少々	① きゅうり・トマト・長いもは1.5cm角(親指の先程度)に切り、ボウルに入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。 ② しょうがは細く切る(針しょうが)。 ③ ①を器に盛り、食べる直前に味付もずくをかけ、しょうがをのせる。



味付もずくをドレッシング代わりに使います。

★ミルクもち

(熱量 72kcal、蛋白質 2.4g、脂質 2.5g、カルシウム 63mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)	作り方
牛乳 100ml 片栗粉 大さじ1・1/2 きなこ 小さじ2 砂糖 小さじ1	① 鍋に牛乳・片栗粉を入れよく混ぜて中火にかける。 ② 鍋底を木べらで混ぜながら、固まりはじめたら弱火にし、さらに2分ほど混ぜながら練る。 ③ そのまま冷ます。冷めたら等分にして器に盛り、合わせたきなこ砂糖をかける。

本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	663kcal	26.1g	16.8g	191mg	2.3g