

減塩の食事 ④



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 0.5g、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

★ごま肉じゃが

(熱量 215kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7.0g カルシウム 62mg 食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方
豚こま切れ肉 100g じゃがいも 150g 玉ねぎ 100g にんじん 40g 絹さや (グリーンピースでも代用可) 10g 水 200ml 削り節 (小袋2袋) 5g A { <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ 小さじ2 (12g) 砂糖 小さじ1 (3g) いりごま 小さじ2 (10g) 	① じゃがいもは皮を除き、一口大に切る。 玉ねぎは皮を除き、くし切りにする。 にんじんは、乱切りにする。 絹さやは、さっとゆでる (大きければ切る)。 Aを混ぜ合わせる。 ② フライパンに水、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れて ふたをし、火にかける。 ③ ②が沸騰したら、削り節、豚肉を入れ、材料が軟らかくなる まで中火で煮る。 ④ 材料が軟らかくなったら、ふたを外して強火にし、煮汁をと ばす。 ⑤ ある程度煮汁が少なくなったらAを加えて具材にからめる。 ⑥ ⑤を器に盛り、絹さやをのせて完成。



最後に調味料を加えることにより、食材の表面に調味料がつき、味を感じやすくなります。
また、ごまを加えることにより、風味がよくなり、薄味でもおいしくいただけます♪♪

目指せ！食品ロス削減！！

「もしも肉じゃがが残ってしまったら…」 → → → 別の料理に大変身！！

♪あげないヘルシーコロッケ♪



材料 (2人分)	作り方
肉じゃが レシピの2人分の量	① 肉じゃがのじゃがいもをつぶす。
パン粉 20g	② パン粉をオリーブ油と一緒に炒める。
オリーブ油 大さじ2 (24g)	③ 具材と千切りした青じそを混ぜ合わせる。
青じそ 2枚	④ 形を整えて②のパン粉をまぶして完成。

★アスパラとパプリカのカラフルサラダ

(熱量 49kcal 蛋白質 1.6g 脂質 3.2g カルシウム 22mg 食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)	作り方
アスパラガス 60g パプリカ (赤) 40g パプリカ (黄) 40g A マヨネーズ 小さじ2 (8g) ヨーグルト 小さじ2 (10g) サラダ菜 (レタスでも可) 10g 黒こしょう (お好みで)	① アスパラガスは根元の方のはかまを除き、さっとゆで、3cm 長さに切る。 パプリカは幅5mm、長さ3cm に切る。 サラダ菜は、食べやすい大きさに切る。 ② ボウルにAを合わせ、サラダ菜以外の材料を全て加えてあえる。 ③ 器にサラダ菜をしき、②を盛り付ける。お好みで黒こしょうをかける。



主菜の味付けがしょうゆベースだったので、サラダはマヨネーズにして、味にメリハリをつけました。ヨーグルトを加えることにより、酸味がプラスされてさっぱりした口当たりになります♪

★季節の果物

(熱量 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.1g カルシウム 28mg 食塩相当量 0g)

材料 (2人分)	作り方
キウイ 2個	① キウイは食べやすい大きさに切り、器に盛る

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
	561 kcal	21.6g	10.8g	117 mg	1.1g

※今回のレシピは、カルシウムが少なめですので、間食や他の食事で乳製品等を取ることをおすすめします。

「アスパラガス」



旬と特徴

アスパラは2月～5月頃に収穫される「春アスパラ」と6月～10月頃に収穫される「夏アスパラ」と年2回旬があります。「春アスパラ」は時間をかけてゆっくり生育することから、甘味が強くミネラルやビタミンCが豊富です。「夏アスパラ」は太陽の恵みを受けて薄緑の綺麗な色をしており、生育が早いことから根元付近まで柔らかいのが特徴です。

産地

北海道を筆頭に佐賀県や長崎県でも多く生産されており、佐世保市内では南部地区と旧北松地区が主な産地となっています。

