

減塩の食事 ⑤



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

★中華風揚げ出し豆腐

(熱量 263kcal 蛋白質 13.7g 脂質 16.9g カルシウム 133mg 食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方
木綿豆腐 2/3丁 (260g)	<ol style="list-style-type: none"> ① 豆腐は水切りし、1人分1/3丁を半分に切る。 ② 豆腐に小麦粉をまぶし、揚げ焼きにする。 ③ ハムはせん切りにする。いんげんは沸騰したお湯でさっとゆで、薄い斜め切りにする。 ④ 卵は薄く焼き、錦糸卵にする。 ⑤ Aをよく混ぜ合わせる。火にかけ沸騰したら、とろみがつくまで混ぜる。火を止め、おろしたしょうがを混ぜ合わせる。 ⑥ レタスを食べやすい大きさにちぎり、皿にしく。 ⑦ レタスの上に豆腐をのせ、ハム、いんげん、錦糸卵を盛り付け、上から⑤をかける。
小麦粉 6g	
油 (揚げ焼き用) 大さじ3	
コースハム 20g	
いんげん 10g	
卵 30g	
みりん 小さじ2 (12g)	
しょうゆ 小さじ1 (6g)	
豆板醤 小さじ1/6 (1g)	
ごま油 小さじ1/4 (1g)	
だし汁 50ml	
かたくり粉 小さじ2/3 (2g)	
しょうが (おろし) 4g	
レタス 40g	



中華風揚げ出し豆腐の調味料は、豆板醤で辛み、ごま油・だし汁で風味をつけ、片栗粉でとろみをつけることにより、少ない調味料でもおいしく食べることができます。

★具だくさんのみそ汁

(熱量 43kcal、蛋白質 2.8g、脂質 1.1g、カルシウム 27mg、食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)		作り方
にんじん	30g	① 鍋に分量のだし昆布・いりこ・水を入れしばらくつけておく。ふたをしないで弱火～中火にかける。沸騰直前にだし昆布を取り出し、火を弱めてアクをすくいながら約 2～3 分煮出してこす。300mlはかけておく。
玉ねぎ	40g	
生しいたけ	10g	
もやし	60g	
小ねぎ	6g	
だし汁	300ml	② にんじんは薄切りのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、生しいたけは軸を除き食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
だし昆布	3g	
いりこ	6g	③ 鍋にだし汁・にんじん・玉ねぎ・生しいたけを入れ火にかける。にんじんに火が通ったらもやしを加え、さらに加熱する。
水	400ml	
みそ	大さじ1 (18g)	④ 沸騰したら火を止めて、みそを溶き入れる。
		⑤ 器にそそぎ、小ねぎを散らす。



★2色水ようかん

(熱量 113kcal 蛋白質 1.5g 脂質 1.0g カルシウム 31mg 食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)		作り方	
A	ゆであずき (無糖)	30g	① A を鍋に入れ、火にかけて沸騰させる。
	砂糖	16g	
	粉寒天	1g	
	水	70g	
B	牛乳	50g	② A を型に流し入れる。
	砂糖	16g	
	粉寒天	1g	
	水	35g	
			③ B を鍋に入れ、火にかけて沸騰させる。
			④ A の表面を触って、指に寒天がくっつかない程度になったら、その上に B を静かに流し入れ、冷やして固める。
			⑤ 固まったら、切り分け皿に盛る。

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
	671 kcal	21.9g	19.8g	197mg	2.2g



日本人の食事摂取基準 (2020 年版) では、食塩の摂取目標量は「男性 7.5g 未満/日」「女性 6.5g 未満/日」です。1 食あたりの平均は 2.2～2.5g 未満になります。家庭でも、みそ汁を具だくさんにしたり、だしを取る、みその量をはかるなどして減塩の工夫をしましょう♪