

香りで減塩メニュー

減塩メニュー

◇減塩メニュー

1食相当分の食塩相当量が2.6g以下のメニュー

1食分

◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。

(目安) 主菜1.2g + 副菜0.7g + 副菜0.7g

(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用料
560Kcal	2.5g	123g

材料	分量 (g) 4人分	作り方
◆ごはん	660	※炊飯後の分量です。
◆あじのそら豆マヨ焼き あじ(切り身) 塩 片栗粉 マヨネーズ そら豆 油 (付け合せ) にんじん コンソメ とうもろこし(粒)	240(4切れ) 2 適量 40 20 適量 40 1.2 14	① そら豆を茹でて、皮をむき、粗くつぶしてマヨネーズと和えておく。 ② あじに塩をふり、片栗粉をまぶす。 ③ ②に①をのせて、焼く。 ④ にんじんは3cmの長方形に切り、茹でて、熱いうちにコンソメと和える。とうもろこしは茹でて、添える。 《ポイント》 そら豆は味付けをしなくても、それだけで味がしっかりしています。マヨネーズと和えることによって、そら豆独特のにおいが、おさえられます。あじ自体にあまり味をつけていませんが、そら豆マヨでおいしく食べられます。
◆ほうれんそうのごまあえ ほうれんそう にんじん かまぼこ すりごま 砂糖 みりん しょうゆ	240 60 20 20 6 2 18	① ほうれんそうは5cm程度のざく切り、にんじんは千切り、かまぼこは細切りにする。 ② ①の材料をさっと茹でて、水気をきる。 ③ 調味料(砂糖、みりん、しょうゆ)を混ぜ合わせ、和えごろもをつくる。 ④ ②に③とすりごまをかけて、完成。 《ポイント》 すりごまは香りがよく、しょうゆが少なくてもおいしいです。
◆カレー風味スープ とうがん たまねぎ 鶏もも肉 さやえんどう 油 塩 カレー粉 コンソメ(粉末) 水	80 60 40 12 10 1.2 4 4 600	① たまねぎは薄切りにする。とうがんは大きめのサイコロ状に切る。鶏もも肉はこま切れにする。さやえんどうは、さっと茹でておく。 ② 鍋に油をひき、たまねぎ、鶏もも肉、カレー粉を半量入れて、炒める。 ③ たまねぎがしんなりしたら、水ととうがんを加えて、煮る。 ④ その後、コンソメ、塩を加えて、最後に残りのカレー粉を入れる。 《ポイント》 最初にカレー粉とたまねぎ、鶏もも肉を炒めることで、鶏肉の臭みが抑えられます。最後に残りのカレー粉を加えることにより、カレーの香りが残ります。