

旨味で減塩メニュー

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食あたり2.6gを目指しましょう。



(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
560Kcal	2.0g	157g (きのこ含む)

材料	分量 (g) 4人分	作り方
◆ごはん	600	【エネルギー 252Kcal 塩分(食塩相当量) 0g 野菜使用量 0g】
◆白身魚のカレーフライ カレー 食塩 小麦粉 卵 パン粉 カレー粉 油 (付け合わせ) レタス ブロッコリー 人参 マヨネーズ	240(4切) 1.2 12 12 32 4 32 32 120 40 12	①付け合わせのブロッコリー、人参を適当な大きさに切り、茹でておく。 ②小麦粉にカレー粉を加え、混ぜておく。 ③油を加熱しておく。 ④カレーに食塩を振って、(2)を全体にまぶし、溶き卵、パン粉の順にまぶして揚げる。 ⑤皿にレタスを敷いて、カレーフライを乗せ、付け合わせのブロッコリー、人参にマヨネーズを添えて完成。 (ポイント) ・フライは、通常、ソースをかけていただきますが、カレー粉の香りでソースなしでも美味しく食べられます。 【エネルギー 216Kcal 塩分(食塩相当量) 0.7g 野菜使用量 48g】
◆菜果サラダ キャベツ 人参 きゅうり ハム レーズン フレンチドレッシング	280 20 40 32 20 32	①キャベツ・人参・きゅうり・ハムは細切りにし、きゅうり以外をさっと茹でる。 ②(1)にレーズン、フレンチドレッシングを和えて、完成。 (ポイント) ・レーズンの甘みで美味しさがアップします。 【エネルギー 83Kcal 塩分(食塩相当量) 0.4g 野菜使用量 85g】
◆きのこスープ しめじ えのき スライス干し椎茸 絹さや コンソメ顆粒 食塩 醤油 水	40 40 4 12 4 1.2 4 450ml	①鍋に水・スライス干し椎茸を入れ、火にかける ②しめじ、えのきは下部分を切って、房をバラバラにする。絹さやは筋を取っておく。 ③(1)が沸いたら、(2)とコンソメ顆粒を加え、火が通ってきたら、食塩、醤油で味を調べて、完成。 (ポイント) ・きのこの旨味を活用しました。干しいたけから出汁が出ます。 【エネルギー9Kcal 塩分(食塩相当量)0.9g 野菜使用量(きのこ含む)24g】