

みょうがバーグ

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。



(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用料
572Kcal	1.6g	128g

材料	分量(g) 4人分	作り方
◆ご飯	600g	一人分 150g計算 【エネルギー240Kcal 塩分(食塩相当量)0g 野菜使用量0g】
◆みょうがバーグ 豚ミンチ } 鶏ミンチ } みょうが } 生姜 } 白葱 } 料理酒 } パン粉 } 卵 } コンソメ } 種抜き梅干し } 料理酒 } 薄口しょうゆ } 片栗粉 } 水 } 大葉 } みょうが }	120 120 12 4 20 20 24 40 2 2 12 4 0.7 120 4 20	① Aのみょうがと白葱をみじん切りにする ② 卵を割りほぐす ③ Aを混ぜてこねる ④ 小判型に形成し、オーブン又はフライパンで焼く ⑤ 大葉とみょうがを千切りにする ⑥ 梅干しを刻み、Bを混ぜ合わせ少し加熱しソースを作る ⑦ ④の上に⑥のソースをかけ、千切りした大葉とみょうがを上を盛り付ける 【エネルギー179Kcal 塩分(食塩相当量)0.5g 野菜使用量15g】
◆アスパラの タルタルソースサラダ アスパラ } 赤玉葱 } レタス } 茹で卵 } 玉葱 } マヨネーズ }	160 12 20 20 20 40	① アスパラを3cmくらいの長さに切り、茹でる ② 赤玉葱はスライスにし、水にさらしておく ③ レタスは一口大にちぎる ④ Aの材料でタルタルソースを作る(玉葱はみじん切り) ⑤ アスパラ、レタス、赤玉葱を混ぜあわせ、上にタルタルソースをかける 【エネルギー91Kcal 塩分(食塩相当量)0.6g 野菜使用量48g】
◆大根のベーコン煮 大根 } ベーコン } 薄口しょうゆ } みりん } 砂糖 } だし汁 } 粉パセリ }	260 40 8 8 4 84 少々	① 大根はいちょう切り、ベーコンは1cm幅の千切りにする ② 大根を水で茹で、軟らかくしておく ③ Aの調味料を合わせ、大根とベーコンを入れ煮る ④ お皿に盛り付けた後、粉パセリを上をふりかける 【エネルギー62Kcal 塩分(食塩相当量)0.5g 野菜使用量65g】