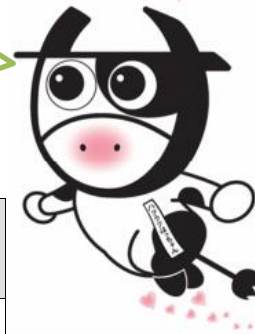


美味しく！ 無理なく！ 減塩メニュー

◆この献立は、1日の野菜摂取推奨量 350g
の約 2/3 が摂れます！



1人分

エネルギー	食塩相当量	野菜使用料
635 Kcal	2.5 g	175 g

材料	4人分(g)	作り方
◆ご飯 精白米 水	360g 540ml	【エネルギー：307 kcal 食塩相当量：0 g 野菜使用量：0 g】 ① 米をよく洗い、水を入れ 30 分以上浸水させる ② 炊飯器で炊く
◆茄子と鶏肉の甘辛炒め 鶏もも肉 茄子 根深ねぎ 九条ねぎ 油 A { 料理酒 濃口醤油 (減塩) みりん オイスターソース おろしにんにく	320 g 200g (2本) 200g (1本) 20g 大さじ 2 大さじ 1,1/3 大さじ 2,1/2 大さじ 1,1/3 大さじ 1 12 g	【エネルギー：257 kcal 食塩相当量：1.4 g 野菜使用量：105 g】 ① 鶏肉・茄子・根深ねぎは一口大に切る 九条ねぎは小口切りに切る ② フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ、焼き色がついたら茄子・根深ねぎを入れて焼く ③ 全体に焼き色がついたら A の調味料を全てフライパンに入れ煮詰める ④ お皿に盛り付けたら、九条ねぎをかける
◆わかめとたこの酢の物 生わかめ きゅうり ゆでだこ 酢 砂糖 濃口醤油 塩	80g 80g (1本) 80g 大さじ 4 大さじ 1 小さじ 1/2 1.2g	【エネルギー：33kcal 食塩相当量：0.6 g 野菜使用量：20 g】 ① わかめは水でよく洗い、一口大に切る ② きゅうりは 2~3mm 程度の輪切りに、たこは厚さ 5mm 程度に切る ③ ボールに酢、砂糖、濃口醤油、塩を入れ、よく混ぜてから①と②を加え、和える
◆卵とトマトのスープ 卵 トマト 固形ブイヨン 水 黒胡椒	1 個半 200g(小 2 個) 1 個 400ml 少々	【エネルギー：68kcal 食塩相当量：0.5 g 野菜使用量：50 g】 ① 卵をよくかき混ぜておく ② トマトは皮をむき、サイコロ状に切る ③ 鍋に水と固形ブイヨンを入れ沸騰させる ④ 沸騰したらトマト、卵を入れてかき混ぜる

アピールポイント(^▽^)/

- ・オイスターソースや酢を使用することで、減塩でもおいしく食べられる！
- ・高血圧予防をしながらも、ボリュームがあり、満足感が得られる！
- ・特産品を使用！：佐伯長なす、九条ねぎ、吉和トマト

