

働く男性の為に!

簡単!  
美味しい!




## 減塩レシピ

## ～目標量～

食塩摂取量 (男性): 1日7.5g未満 1食2.5g未満  
野菜摂取量: 1日350g以上 1食130g以上

## 献立

ごはん  
照り焼きチキン  
キャベツのレモンサラダ  
ほうれん草の豆乳スープ一人分の栄養価 (ご飯200gの場合)  
エネルギー 670kcal たんぱく質 27.1g  
脂質 21.2g カリウム 1084mg  
食塩相当量 2.3g 野菜摂取量 140g

材料	分量 (1人分)	作り方
<p>◇照り焼きチキン</p>  <p>鶏もも肉 ①酒 ②オイスターソース ③食塩 サラダ油 【付け合わせ】 ミニトマト ブロッコリー</p> <p>エネルギー: 267kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 18.4g カリウム: 497mg 食塩相当量: 0.9g 野菜摂取量: 50g</p>	<p>100g 小さじ1 小さじ1 (4g) 少々 (0.2g) 小さじ1 2個 小房2個</p>	<p>①鶏もも肉を厚みが均一になるように切り開く ②①の調味料を計量し混ぜておく ③熱したフライパンに油を引き、皮を下にして焼き色がつくまで焼く ④色がついたら裏返してふたをし、5～6分焼く ⑤②を回し入れ鶏肉に絡めるようにして照りがでるまで焼く ⑥ブロッコリーを洗い小房に分けてラップにくるんでレンジで600Wで5分温める ⑦トマト・ブロッコリー、鶏肉を盛り付けて完成</p> <p>オイスターソースで少量でも濃厚な味わいに!</p>
<p>◇キャベツのレモンサラダ</p>  <p>せん切りキャベツ (市販) 人参 ①砂糖 ②レモン汁 ③食塩</p> <p>エネルギー: 20kcal たんぱく質: 0.5g 脂質: 0.1g カリウム: 95mg 食塩相当量: 0.5g 野菜摂取量: 40g</p>	<p>30g 10g 小さじ1 小さじ1 少々 (0.5g)</p>	<p>①人参を洗い、ピーラーで人参の皮をむく ②ピーラーで人参をスライスする ③②を混ぜ合わせる ④キャベツと人参を器に盛り付ける ⑤③をかけて完成</p> <p>レモンの酸味を活用減塩による味の物足りなさを酸味で補完し料理の味を感じやすくさせる!</p>
<p>◇ほうれん草の豆乳スープ</p>  <p>ほうれん草 調整豆乳 水 コンソメ こしょう</p> <p>エネルギー: 47kcal たんぱく質: 2.8g 脂質: 2.1g カリウム: 434mg 食塩相当量: 0.9g 野菜摂取量: 50g</p> <p>特産物 ほうれん草 (広島県)</p>	<p>50g 50ml 100ml 2g 少々</p>	<p>①ほうれん草を洗い4cm幅に切る ②鍋に水を入れ沸騰させる ③②にほうれん草を入れ加熱する ④ひと煮立ちさせたら豆乳、コンソメ、こしょうを入れて火が通ったら完成</p> <p>カリウムが多いほうれん草と豆乳を使用</p>

カレー粉又はワサビを加えると味に深みが  
増してよりおいしくなります照り焼きチキンと  
レモンサラダで  
味にメリハリを  
プラスします!レモンの酸味を活用  
減塩による味の物足りなさを  
酸味で補完し料理の味を  
感じやすくさせる!

カリウムが多いほうれん草と豆乳を使用