

# 無理なく減塩！おいしく変身！-工夫レシピ-

## 【今日の献立】

ごはん (130g) 鮭のムニエル 和風たまねぎソース  
 ミルクきんぴら ちりめんみそ汁 りんごのコンポートゼリー

### 【献立の栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩
ごはん	218kcal	3.3g	0.4g	48.2g	38 mg	0.4g	0.0g
ムニエル	174kcal	17.0g	4.9g	16.7g	588 mg	3.9g	0.7g
きんぴら	93kcal	3.1g	4.4g	10.8g	233 mg	2.7g	0.5g
みそ汁	51kcal	2.9g	0.5g	9.5g	314 mg	2.0g	0.9g
ゼリー	41kcal	0.1g	0.0g	11.1g	48 mg	0.9g	0.0g
合計	577kcal	26.4g	10.2g	96.3g	1221 mg	9.9g	2.1g

### ★鮭のムニエル 和風たまねぎソース★

材 料	分量 (6人分)	(1人分)	作 り 方
生鮭 (60g)	6切れ	1切れ	①ナイロン袋に酒とこしょうを入れ、鮭を漬けておく。 ②たまねぎはうす切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。エリンギは大きめに割いておく。 ③①の鮭に小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱して鮭を並べて焼き、中まで火が通ったら取り出す。エリンギも焼いて取り出しておく。 ④鍋にたまねぎを入れて蓋をしながらかき混ぜる。しんなりしたらAの調味料を加えてひと煮立ちし、火からおろす。 ⑤お皿に鮭をおき、ブロッコリーとエリンギを添え、たまねぎソースをかける。
酒	大さじ1	2.5g	
こしょう	少々	少々	
小麦粉	大さじ2	3g	
油	大さじ1	2g	
【たまねぎソース】			
たまねぎ	600	100g	
酢	大さじ2	5g	
A 砂糖	大さじ1と1/3	2g	
しょうゆ	大さじ1と1/3	4g	
七味唐辛子	少々	少々	
【添え野菜】			
ブロッコリー	300g	50g	
エリンギ	180g	30g	



☆生鮭を使うことで、隠れ塩分をカット！塩鮭に比べて-1g！！

☆ソースには甘味のあるたまねぎに酸味と辛味をプラス！小麦粉をまぶすのでソースも絡みやすく、少ない塩分でも美味しく食べることが出来ます。

## ❀ だしのとり方 ❀

材料：水1200ml・昆布12g・かつお節24g (※汁物 約6人分のだし汁が作れます！)

作り方：①昆布の汚れを拭き、分量の水で約10分程度もどす。

②鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて弱火で1分程度煮る。

③火を止め、かつお節が底に沈んだらこす。 ※だしガラは絞らないこと！

だし量の目安：かつおと昆布だし・・・昆布は水の重量の1%、かつお節は2%程度

煮干しだし・・・煮干しは水の重量の2%程度



### ★ミルクきんぴら★

材 料	分量(6人分)	(1人分)	作 り 方
ごぼう	240g	40g	①ごぼうはせん切りにしてさっと水にさらす。にんじんはせん切りにする。油揚げは熱湯をかけてから、1cm幅に切る。 ②フライパンに油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。しんなりしたら油揚げを加えてさっと炒め、牛乳・砂糖を入れて煮る。 ③ごぼうが柔らかくなったらしょうゆを加える。煮汁が少量残るくらいまで煮詰めて火をとめ、最後にすりごまを混ぜ入れる。
にんじん	120g	20g	
油揚げ	30g	5g	
油	大さじ1/2	1g	
牛乳	180ml	30ml	
砂糖	大さじ1	1.5g	
しょうゆ	大さじ1	3g	
すりごま	小さじ2	1g	

☆ごぼうはカリウムや食物せんいを多く含む食材です。

☆牛乳を加えることでコクや旨味がアップ！！さらにごまの風味がプラスされ、塩分控えめでも美味しく仕上がります。



### ★ちりめんみそ汁★

材 料	分量(6人分)	(1人分)	作 り 方
しらす干し	18g	3g	①大根は5mm幅のいちょう切りにする。白菜はざく切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。板こんにゃくは短冊切りにして下茹でしておく。 ②さつまいもは1cm幅のいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。 ③鍋にだし汁と①を入れて火にかける。火が通ったらさつまいもを加え、柔らかくなったらねぎを加える。ひと煮立ちしてみそを溶き入れ、火からおろす。 ④器に盛り付け、しらす干しをのせる。
大根	120g	20g	
白菜	120g	20g	
しめじ	60g	10g	
板こんにゃく	120g	20g	
さつまいも	120g	20g	
ねぎ	18g	3g	
だし汁	600ml	100ml	
みそ	大さじ1と2/3	5g	

☆水に溶けやすい野菜のカリウムは、汁ものにすると無駄なくとることが出来ます。

☆最後に加えたしらす干しがアクセントになり、塩分控えめでも美味しく食べることが出来ます。



### ★りんごのコンポートゼリー★

材 料	分量(6人分)	(1人分)	作 り 方
【コンポート】			①りんごは種の部分を取り除き、1.5cm角程度に切る。 ②鍋にりんごとBを入れて蓋をし、火にかける。りんごがしんなりし、水気がなくなったら火からおろす。 ③小鍋に分量の水と粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら3分程度混ぜながらしっかり寒天を溶かす。寒天が溶けたら火からおろして②の鍋に混ぜる。 ④器に③をつぎ分け、冷蔵庫で冷やす。
りんご	300g	50g	
砂糖	大さじ3	4.5g	
B レモン果汁	大さじ1/2	少々	
水	60ml	10ml	
【寒天液】			
水	300ml	50ml	
粉寒天	2g	0.3g	

☆寒天液に甘味がなくても、りんごのコンポートが甘いので満足できるデザートに仕上がります。

☆りんごなどの果物はカリウムの多い食材です。毎日の食事に適量の果物を取りいれましょう！

