

～無理なくできて、からだ喜び！～

# 調理の工夫でおいしく減塩メニュー！



☆☆ 献立 ☆☆ ごはん(130g) サラダチキン人参ソース  
 もやしの粒マスタード和え  
 炒め香味みそ汁 抹茶きなこ寒天

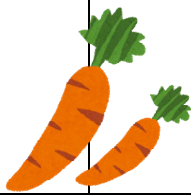


☆☆ 献立の栄養価 ☆☆

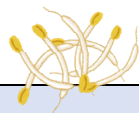
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩
ごはん	218kcal	3.3g	0.4g	48.2g	38 mg	0.4g	0.0g
サラダチキン	147kcal	14.6g	2.7g	16.5g	579 mg	2.8g	1.1g
粒マスタード和え	57kcal	3.2g	3.3g	4.2g	105 mg	1.3g	0.2g
みそ汁	90kcal	4.9g	4.7g	7.3g	371 mg	2.1g	0.9g
きなこ寒天	68kcal	3.2g	2.9g	8.2g	160 mg	1.2g	0.0g
合計	580kcal	29.2g	14.0g	84.4g	1253 mg	7.8g	2.2g

☆☆ サラダチキン人参ソース ☆☆

材料	分量(6人分)	1人分	作り方
鶏ささみ肉	360g	60g	<b>《サラダチキン》</b> ～ 鍋にお湯を沸かす ～ ①ポリ袋(大)にAの調味料を入れてしっかり混ぜ、鶏ささみ肉を加えて揉み込む。 ②ポリ袋の空気をしっかり抜いて結ぶ。 ③沸騰した湯に入れて、20分加熱する。中まで火が通ったら取り出して冷ます。 <b>《ボイル野菜》</b> ④かぼちゃは1cm角に切り、ポリ袋に入れて分量の水を加える。②と同様にポリ袋の口を結び、肉の入った鍋に入れ、柔らかくなったら取り出す。 ⑤キャベツは2cm角、黄パプリカは1/2長さの薄切りにしてサッと茹でてザルにあげておく。 <b>《人参ソース》</b> ⑥人参はすりおろして小鍋に入れ、③のサラダチキンの汁も絞り入れる。ひと煮立ちさせ、火からおろす。 <b>《盛り付け》</b> ⑦⑤の水気を絞ってお皿に広げ、サラダチキンをほぐしながらのせ、かぼちゃをちらし、人参ソースをかける。
砂糖	大さじ2	3g	
塩	小さじ1	1g	
A しょうゆ	少々	少々	
レモン汁	大さじ2	5ml	
オリーブ油	大さじ1	2g	
片栗粉	大さじ1	1.5g	
人参	180g	30g	
かぼちゃ	180g	30g	
水	大さじ2	5ml	
キャベツ	360g	60g	
黄パプリカ	90g	15g	



そのまま食べても野菜と一緒にサラダにしても美味しい“サラダチキン”をポリ袋で簡単に作りました！鶏肉の旨味をギュッと閉じ込め、レモンの酸味で野菜もたっぷり食べることが出来る一品です。カリウムの多い人参をたっぷり使った見た目も鮮やかなソースでどうぞ！



☆☆ もやしの粒マスタード和え ☆☆

材料	分量(6人分)	1人分	作り方	
もやし	300g	50g	①人参はせん切りにして、もやしと茹でてザルにあげ、冷めたら水気を絞る。 ②青しそは1/2の長さのせん切りにする。 ③ボウルに <b>B</b> の調味料を混ぜ、①・②・ツナ缶を入れて和える。	
人参	60g	10g		
青しそ	12枚	2枚		
ツナ缶	50g	8g		
<b>B</b>	粒マスタード	大さじ1		3g
	酢	大さじ2		5g
	砂糖	小さじ2		1g
	すりごま	大さじ1と1/3	2g	

たっぷり使った青しその香りとごまの風味が豊かな一品です。粒マスタード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できます♪

☆☆ 炒め香味みそ汁 ☆☆

材料	分量(6人分)	1人分	作り方	
豚ひき肉	90g	15g	①しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ②切干大根はキッチンばさみで食べやすい長さに切り、分量のだし汁に漬けておく。 ③たまねぎは薄切り、なすは5mm幅のいちょう切りにする。生しいたけは軸を落とし、せん切りにする。にらは1cm長さに切る。 ④鍋にごま油を熱して①を炒め、豚ひき肉を加えて炒める。さらに <b>C</b> を加えて炒め、②を加える。 ⑤野菜に火が通ったら、にらを加えてさっと煮てみそを溶かし入れ、火からおろす。器につぎ入れ、七味唐辛子をかける。	
しょうが	9g	1.5g		
にんにく	9g	1.5g		
ごま油	大さじ1	2g		
<b>C</b>	たまねぎ	120g		20g
	なす	120g		20g
	生しいたけ	60g		10g
にら	30g	5g		
切干大根	18g	3g		
	だし汁	780ml		130ml
みそ	大さじ2	6g		
七味唐辛子	少々	少々		

ごま油で香味野菜を炒めて香りを出し、豚ひき肉の旨味と野菜の香ばしい風味がたっぷりつまみみそ汁です。具たくさんにすることで汁の量を減らして塩分カット！最後に加える七味唐辛子は塩分が入っていないので上手に活用しましょう♪



☆☆ 抹茶きなこ寒天 ☆☆

材料	分量(6人分)	1人分	作り方	
水	180ml	30ml	①鍋に <b>D</b> の材料を入れて火にかけ、沸騰してから3分程度混ぜながら寒天をしっかり煮溶かす。 ②水で濡らしたカップに流し入れ、冷やし固める。 ③ <b>E</b> の材料を混ぜ、食べる直前にふりかける。	
	牛乳	300ml		50ml
<b>D</b>	粉寒天	3g		0.5g
	砂糖	大さじ2		3g
きなこ	大さじ3	3g		
	抹茶	小さじ1		0.3g
<b>E</b>	きなこ	大さじ1		1g
	砂糖	小さじ2	1g	

カリウムが多く含まれる“きなこ”を使ったデザートです。香り豊かな抹茶きなこをかけていただきます。

