

減塩対策真剣プラン

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は 1 カップ=200cc、大さじ 1=15cc、小さじ 1=5cc、ミニスプーン 1=1cc です。



■**主食 ご飯** 110g エネルギー 163kcal 塩分—g

■**主菜 和風ゆで餃子** エネルギー188kcal 塩分 1.6g

【材料】

- 鶏ひき肉(胸皮なし) 30g 木綿豆腐 45g 万能ねぎ 10g しょうが汁 少々 餃子の皮 6枚 しその葉 6枚 ねぎ 8g しょうが 少々(しょうゆ 大さじ1/2 中華スープ 大さじ1と1/2)

【作り方】

- 豆腐は粗く崩し、沸騰した湯で2~3分ゆでる。(水きり)
- 万能ねぎは小口切りにする。
- しその葉、ねぎ、しょうがはせん切りにし、水に放つ。
- ボールに1を細かく崩して入れ、ひき肉、万能ねぎ、しょうが汁を入れて手でよく混ぜ合わせる。
- 4の具を6等分し、餃子の皮で包む。
- 鍋に湯を沸かし、餃子をゆでる。(浮き上がってきたら2~3分、中に火が通るまで) 水気をきって器に盛る。
- 6に3の野菜の水気を切ったのせる。
- 小鍋にしょうゆ、中華スープを入れて熱し、たれを作り7にまわしかける。

■**副菜 オイスターソース炒め** エネルギー111kcal 塩分 1.2g

【材料】

- 生しいたけ 50g ゆでたけのこ 50g にんにくの茎 25g ねぎ 10g 赤唐がらし 1/2本 干しえび 小さじ1 油 大さじ1/2
- A(オイスターソース 大さじ1/2 酒 大さじ1/2 塩 ミニスプーン 1/10 こしょう 少々)
- 片栗粉 小さじ1/2 水 小さじ1

【作り方】

- 椎茸は1~1.5cm幅に切る。たけのこは4cm長さの短冊に切る。にんにくの茎は4cm長さに切ってサッとゆでる。
- ねぎは斜めに1cm幅に切る。赤唐がらしは種を除いて細かく切る。干しえびは細かく刻む。
- 油を熱して2を炒め、たけのこ、しいたけ、にんにくの茎の順に加えて炒める。火が通ったらAで調味し、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。

■**副菜 さつまいもの甘煮** エネルギー79kcal 塩分—g

【材料】

- さつまいも 50g 砂糖 大さじ1/2 レモンの輪切り 1枚

【作り方】

- いもは皮付きのまま輪切りか、半月切りにし、水にさらす。
- 鍋にいもと、ヒタヒタになるくらいの水を入れ、ゆでる。
- いもが8分位の柔らかさになったら、砂糖、レモンを加え、汁気が少し残る程度まで煮含める。(水の量が多いようであれば、砂糖を加える前にこぼす)

1食あたり ・エネルギー541kcal ・脂質 10.6g ・カルシウム 194mg ・鉄 2.4mg ・塩分 2.8g ・タンパク質 22.6g