

減塩のコツを知ろう

R7 年 2 月 20 日 (木)



鶏肉のごまパン粉焼き



エネルギー203kcal,たんぱく質 17.8g,脂質 6.4g,炭水化物 16.8g,食塩相当量 1.5g

材料	4 人分	作り方
鶏むね肉	2 枚	① キャベツは千切りに、かいわれ大根は根元を切り落とす。洗ってから、水気を切る。
ウスターソース	大さじ 3	② 鶏むね肉は皮を除いて観音開きにしてから、食べやすい大きさにそぎ切りにする。小さいボウルに A を
A 酒	小さじ 4	混ぜ合わせ、鶏肉を入れてまんべんなくからめる。
片栗粉	小さじ 2	③ B をバットに合わせて混ぜ、②を入れて両面にまぶしつける。
B 黒ごま	10g	④ フライパンにオリーブ油を熱し、③を並べ、弱めの中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
パン粉	50g	⑤ お皿に鶏肉を盛り、キャベツとかいわれ大根を混ぜて添える。
オリーブ油	大さじ 1	
キャベツ	100g	
かいわれ大根	20g	



きのこのミルクスープ

エネルギー94kcal,たんぱく質 3.5g,脂質 4.9g,炭水化物 7.7g,食塩相当量 0.7g

材料	4 人分	作り方
えのき	1 袋	① えのきは石づきを切り、半分に切ってほぐしておく。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。玉ねぎは、半分に切り、薄切りにする。
ぶなしめじ	1 袋	② 鍋にオリーブ油を熱し、①を入れて炒める。
玉ねぎ	中 1/2 個	③ 具材がしんなりしたら、A を入れ、中火にかける。煮立ったら、牛乳を加えて、ひと煮立ちさせる。
オリーブ油	小さじ 2	④ 塩こしょうで味を調える。
A 水	1・1/2 カップ	⑤ 器に盛り、お好みで乾燥パセリをかける。
コンソメ	1 個	
牛乳	1・1/2 カップ	
塩	少々	
こしょう	少々	
乾燥パセリ	お好みの量	



焼きれんこんの青のりまぶし



エネルギー58kcal,たんぱく質 0.8g,脂質 2.0g,炭水化物 8.5g,食塩相当量 0.1g

材料	4人分	作り方
れんこん ごま油 青のり	240g 小さじ 2 小さじ 1/2	① れんこんは皮をむき、5mm 幅のちょう切りにして、水にさらす。 ② フライパンにごま油を中火で熱し、①を焼く。焼き目がついたら裏返し、火が通るまで加熱する。 ③ 青のりをまぶし、器に盛る。



スモア風スイーツ餃子



エネルギー124kcal,たんぱく質 2.0g,脂質 4.2g,炭水化物 19.0g,食塩相当量 0.0g

	4人分	作り方
餃子の皮 マシュマロ 板チョコ バター	12枚 6個 1/2枚 1個	① 板チョコは12等分に、マシュマロは半分に切る。 ② 餃子の皮に①をのせ、端に水をつけて包む。 ③ 包んだ餃子の皮が乾かないように、ラップをして置いておく。（※食べる直前に焼く。） ④ フライパンにバターを入れて中火で熱し、バターが溶けたら③を入れ、両面に焼き色がつくようにさっと加熱する。



ごはん



主食もしっかり食べましょう

エネルギー187kcal,たんぱく質 2.4g,脂質 0.2g,炭水化物 41.5g,食塩相当量 0.0g

お茶碗 各自 1杯

