

バランスの良い食事 ～生活習慣病予防（減塩）～

サケの甘酢がけ

主菜



(4人分)

材料	分量	作り方
生サケ	4切れ	1. サケはAをからめて10分おき、水気をふいてかたくり粉を薄くまぶす。 2. 貝割れ菜は根を除いて長さを2~3等分に切る。しょうが、青しそは細切りにする。合わせて混ぜる。 3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、1の両面をこんがりと焼いて火を消す。器に盛り、2のせてBをかける。くし形に切ったトマトを添える。
A 酒 塩 こしょう	小さじ2 少々 少々	
かたくり粉	適量	
貝割れ菜	1パック	«1人分» ● エネルギー： 181kcal ● カルシウム： 32mg ● 食塩相当量： 1.1g ● 野菜量： 66g
しょうが	1かけ	
青しそ	10枚	
サラダ油	大さじ1	
B 酢 水 砂糖 塩 しょうゆ	大さじ2 大さじ2 小さじ2 小さじ1/4 小さじ1/2	
トマト	200g (中1個)	
<p>＜調理の基本＞</p> <p>調理方法の基本として「揚げる」操作があります。揚げ物の吸油率：素揚げ（3~5%） 唐揚げ（6~8%）てんぷら（13~17%）フライ（17~20%）はるさめ揚げ（25%）です。</p>		

副菜

こんにゃくと野菜の炒め煮

(4人分)

材料	分量	作り方
こんにゃく	1/2枚 (100g)	1. こんにゃくは半分に切り、5mm幅の短冊切りにする。ごぼうは斜め薄切りにする。ピーマンは縦1/4に切り、ヘタを落として種をとり除き、横1cm幅に切る。にんじんは5mm幅の短冊切りにする。
ごぼう	100g	
ピーマン	80g	2. 鍋にごま油を入れ中火で熱し、1のこんにゃくとごぼう、にんじんを炒める。Aを加えてさらに2分焦げないように注意しながら全体を炒め煮する。
にんじん	40g	
ごま油	小さじ1	3. 2にピーマンを加え、中火で1~2分炒める。 «1人分» ● エネルギー： 51kcal ● カルシウム： 27mg ● 食塩相当量： 0.7g ● 野菜量： 55g
A めんつゆ（ストレート）	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	大さじ1	
水	大さじ1	
<p>1食の基本は主食・主菜・副菜の組み合わせで</p> <p>副菜</p> <p>主菜</p> <p>主食</p> <p>副菜</p> <p>「牛乳・乳製品」「くだもの」は1日の中で適量を</p>		

毎月19日は食育の日、
毎年6月は食育月間



おやつ

アップルケーキ

(4人分)

材料	分量	作り方
りんご	1/2個 (150g)	1. りんごは皮付きのまま薄切りにする。 (1人4切れ)
A ホットケーキミックス	75g	2. ボールにAを入れてよく混ぜ合わせる。
卵	1/2個	3. フライパンに油をひき、りんごを1人4切れ分を並べて火をつける。
水	50ml	4. りんごの上に2を丸くなるように流し入れる。ふたをして弱火で10分程度焼く。軽く焼き色がついたら裏返し、弱火で5分程度焼き、とりだす。
砂糖	10g	5. 同じフライパンにバターを入れて中火で溶かし、砂糖を振り入れ、4をもどし(りんご側を下) 焼き色がつくまで焼く。
無塩バター	5g	『1個分』 ● エネルギー : 125kcal ● カルシウム : 23mg ● 食塩相当量 : 0.2g
油	小さじ1	『調理の基本』 大さじ1杯というときは、大さじで山盛りにすくい取り、もう1本のさじの柄の部分で平らにすりきりにします。液体のものの場合は、こぼれそうになるくらいが大きさ1、大きさ1/2は6~7分目となります。 大きさ1 大さじ3/4 大さじ1/2 大さじ1/4

【1食分のエネルギー量】

	エネルギー kcal	カルシウム mg	食塩相当 量g	野菜量 g
ごはん (150g)	252	0	0	0
サケの甘酢がけ	181	32	1.1	66
こんにゃくと野菜の炒め煮	51	27	0.7	55
なすとあさりのタイ風スープ	51	60	0.9	76
合計	535	119	2.7	197

くおやつ>アップルケーキ	125	23	0.2	
--------------	-----	----	-----	--



なすとあさりのタイ風スープ

汁物

(4人分)

材料	分量	作り方
なす	200g	1. なすは縦半分に切り、斜め切りにする。小松菜は葉と茎に分け、食べやすい大きさに切る。春雨は表示どおりに戻し、食べやすい大きさに切る。レモンはスライスし、4等分にしておく。
小松菜	100g	
あさり水煮（缶詰）	1/2缶 (63g)	2. 鍋にAを入れ、なすとににくを3分程度煮る。小松菜、春雨、あさり（汁ごと）を加えてひと煮立ちさせる。
春雨	20g	3. 塩、こしょうで味をととのえ器に盛り、スライスしたレモンをのせる。
にんにく（つぶす）	1かけ	『1人分』 ● エネルギー : 51kcal ● カルシウム : 60mg ● 食塩相当量 : 0.9g ● 野菜量 : 76g
A 水 酒 塩 こしょう しょうゆ (あればナンプラー)	500cc 大さじ1 小さじ1/4 少々 大さじ1	
レモン（スライス）	1/2個 (4枚にスライス)	
『減塩』 酸味（酢、かんきつ類）香辛料（七味、こしょう）香りのある食材（しょうが、にんにく、しそ、ハーブ）を上手に利用して味付けに変化をつけると、減塩でもおいしく感じられます。		