

# 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

（4人分）

主菜



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。
A { 酒 塩 こしょう	小さじ2 少々 少々	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。
かたくり粉	適量	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をのせてBをかける。くし形に切ったトマトを添える。
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)	

## <調理の基本>

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。

毎月19日は食育の日、  
毎年6月は食育月間



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取り除き、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。
A { めんつゆ（ストレート） しょうゆ みりん 水	大さじ1 小さじ1 大さじ1 大さじ1	《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

1食の基本は**主食・主菜・副菜**の組み合わせで



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	200 g	1. なすは縦半分に切り、斜め切りにする。小松菜は葉と莖に分け、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。  2. 鍋にAを入れ、なすとにんにくを3分程度煮る。小松菜、春雨、あさり（汁ごと）を加えてひと煮たちさせる。  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。  《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
小松菜	100 g	
あさり水煮（缶詰）	1/2缶 (63 g)	
春雨	20 g	
にんにく（つぶす）	1かけ	
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)	
<div>＜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。</div>		



毎月19日は食育の日、  
毎年6月は食育月間

アップルケーキ

おやつ

(4人分)

材料	分量	作り方
りんご	1/2個 (150 g)	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 卵 水	75 g 1/2個 50ml	2. ボールにAを入れてよく混ぜ合わせる。
砂糖	10 g	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。
無塩バター	5 g	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。
油	小さじ1	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。 《1個分》 ● エネルギー：125kcal ● カルシウム：23mg ● 食塩相当量：0.2g
<div>＜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さじ1、大さじ1/2は6～7分目となります。 大さじ1   大さじ3/4   大さじ1/2   大さじ1/4</div> <div></div>		

【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

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