



減塩を心がけましょう



なすの肉巻き～無塩ドレッシングかけ～

主 菜

(4人分)

彩り野菜のさっぱり和え

副 菜

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
なす 豚ロース薄切り (しゃぶしゃぶ用可) 青しそ 塩 こしょう サラダ油 ＜無塩ドレッシング＞ トマト オリーブオイル レモン汁 粒マスタード 砂糖 こしょう	2 個 (160g) 320g (16 枚) 8 枚 小さじ 1/4 少々 大さじ 1 1 個 (200g) 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 1 小さじ 1/2 少々	1. なすは長さを半分に切り、4等分にする。(目安：長さ 8～10cm、厚さ 2～3cm) 青しそを半分に切る。 2. 豚肉を広げて塩こしょうをふる。 3. 2 に青しそ、なすをのせて巻く。 4. フライパンを熱しサラダ油を加え、3をなすに火がとおるまで焼く。 5. 4を器に盛り、ドレッシングをかけて出来上がり。 ＜ドレッシングを作る＞ 1. トマトを 7mm の角切りにする。 2. レモン汁、粒マスタード、砂糖、こしょうをよく混ぜる。 3. 2 にオリーブオイルを少しずつ加えて、しっかり混ぜる。 4. 3 に 1 を加える。 ＜1 人分＞ ● エネルギー：271kcal ● たんぱく質：12.9g ● カルシウム：22mg ● 食塩相当量：0.5g ● 野 菜：92g

＜減塩ポイント＞

ドレッシングを手作り

無塩で野菜がたっぷりのドレッシングです。今回は主菜に使いましたが、温野菜や生野菜にかけたり、トマトをたまねぎに変えたり、色々とアレンジできます！

9月健康増進普及月間です。
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 よい睡眠」
健康寿命の延伸



材 料	分 量	作 り 方
きゅうり たまねぎ パプリカ (にんじん) まぐろ油漬け缶詰 酢 こしょう	2本 (200g) 50g 40g 1 缶 (70g) 小さじ 4 少々	1. きゅうりは千切りにする。たまねぎは薄切りにし、水にさらし水気を切る。パプリカは半分の長さにし、薄切りにする。 2. ボールに、1、まぐろ油漬け缶詰を油ごと、酢を入れて和える。 3. こしょうを振り、味をととのえる。 ＜1 人分＞ ● エネルギー：62kcal ● たんぱく質：3.1g ● カルシウム：18mg ● 食塩相当量：0.2g ● 野 菜：73g

＜減塩ポイント＞

酢や香辛料を上手に使う

うす味でも、酸味や香りがおいしさをひきたてます。

具だくさんみそ汁

汁物

(4人分)



材 料	分 量	作 り 方
キャベツ	60g	1. 切干大根はさっと洗い、水につけて戻しておく。干しいたけも水につけてもどし、千切りにする。 (戻し汁はとっておく) 2. キャベツ：長さ4cm幅1cm 小松菜：長さ4cm にんじん：長さ4cmの短冊切り 葉ねぎ：小口切り 生揚げは：5mm厚さ それぞれの大きさに切る。 3. 鍋に切干大根の戻し汁、干しいたけの戻し汁、水を含わせて500ccを入れ、キャベツ、にんじん、生揚げ、切干大根、干しいたけを煮る。 4. 野菜が柔らかくなるまで煮て、最後に小松菜をサッと煮る。 5. みそを溶き入れ葉ねぎを散らす。 《1人分》 ● エネルギー：57kcal ● たんぱく質：2.9g ● カルシウム：89mg ● 食塩相当量：1.0g ● 野菜：48g
小松菜	60g	
にんじん	40g	
葉ねぎ	20g	
切干大根	10g	
干しいたけ	2枚	
生揚げ（厚揚げ）	50g	
みそ	大さじ2	
＜減塩ポイント＞ だしを活用 切干大根と干しいたけからうま味をひきだします。 汁は具だくさんに たくさんの材料を使用すると汁の量が減り、減塩につながります。また、味に深みがでます。		

(1食分のエネルギー量)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 相当量g	野菜量 g
ごはん(150g)	252	3.8	5	0	0
なすの肉巻き	271	12.9	22	0.5	92
彩り野菜のさっぱり和え	62	3.1	18	0.2	73
具だくさんみそ汁	57	2.9	89	1.0	48
合計	642	22.7	134	1.7	213

＜おやつ＞ ころころコーヒー寒天	43	1.4	50	0.1	
---------------------	----	-----	----	-----	--

毎月19日は食育の日、
毎年6月は食育月間



ころころコーヒー寒天

おやつ

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
＜コーヒー寒天＞ インスタントコーヒー 水 粉寒天	大さじ2 400cc 3g	1. 鍋にインスタントコーヒー、水、粉寒天を入れて、中火にかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させて寒天を良く溶かす。 2. バットに流し入れて冷やし固める。 3. 2を好みの大きさに切り、器に盛り練乳をかける。 (大きさの目安) 小さめ：1～2cm 大き目：3～4cm ＜練乳を作る＞ 1. 小鍋にAを入れて泡だて器でよく混ぜる。 2. 火にかけ、沸騰しないように木べらでかき混ぜながら、少しとろみがつくまで煮詰める。 3. 粗熱をとっておく。
＜練乳＞ A { 牛乳 スキムミルク 砂糖	50cc 大さじ2 大さじ2・1/2	
《1人分》 ● エネルギー：43kcal ● たんぱく質：1.4g ● カルシウム：50mg ● 食塩相当量：0.1g		

