

野菜が主役！適塩バランス健康料理教室メニュー

H29.4.27

福岡市健康づくりサポートセンター

雑穀ごはん

		1人分	4人分
主食	米	60 g	240 g
	雑穀	8 g	32 g

米を洗い、通常の水加減にする。雑穀30gあたり60gの水を加えて、軽にかきまぜてからいつも通りに炊飯する。



鮭のムニエル トマトソースかけ

		1人分	4人分
主菜+副菜	鮭	60 g	240 g
	酒	小さじ1/2弱	大さじ1/2
	小麦粉	小さじ1/2弱	小さじ2
	オリーブ油	小さじ1弱	大さじ1
	玉ねぎ	30 g	120 g
	トマト缶	80 g	320 g
	砂糖	小さじ1/3	大さじ1/2弱
	しょうゆ	小さじ2/3	大さじ1弱
	タバスコ	適量	適量

- ①鮭に酒をふりかけ10分程度おき、水気をふいて小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油をしき、焼き色がつくように両面を焼く。鮭についた余分な油はキッチンペーパーでふき取る。
- ③玉ねぎを薄切りにして、②のフライパンでしんなりするまで炒める。トマト缶、砂糖、しょうゆを加えて煮る。適量のタバスコを加え混ぜる。
- ④器に②を盛り付け、上にソースをかける。

★魚の下味には塩を使わず、酒だけにする。



ブロッコリーの海苔和え

		1人分	4人分	
副菜	ブロッコリー	40 g	160 g	
	えのきだけ	20 g	80 g	
	ポン酢	A	小さじ1	大さじ1強
	ごま油		小さじ1/4	小さじ1
	焼き海苔(1cm角)	全型1/6	全型2/3	

- ①ブロッコリーは小房に分ける。えのきだけは石づきをとり、半分に切る。
- ②お湯を沸かした中で、ブロッコリーをゆで、最後にえのきだけを加え軽く火を通す。ざるに上げ、湯気を飛ばす。
- ③ボウルにAをあわせ、②と焼き海苔を和える。

★焼き海苔、ごま油の風味を加えて薄味に



春野菜とあさりの生姜スープ

		1人分	4人分
副 菜	かぼちゃ	20 g	80 g
	春キャベツ	40 g	160 g
	新玉ねぎ	20 g	80 g
	しめじ	15 g	60 g
	鶏ももこま切れ	20 g	80 g
	しょうゆ	少々	小さじ2/3
	あさり缶(汁ごと)	15 g	60 g
	水	120 cc	480 cc
	鶏がらスープの素	小さじ1/4	小さじ1
	牛乳	30 cc	120 cc
	おろししょうが	2.5 g	10 g

- ①かぼちゃは1cmの角切り、春キャベツは3cmの角切り、新玉ねぎは1cmのくし切り、しめじは石づきをとっておく。
- ②鶏もも肉はしょうゆで下味をつけておく。
- ③鍋にAとかぼちゃを入れて中火で煮る。ひと煮たちしたら、②の鶏肉を加え、3分程度煮る。あさり缶とキャベツ、玉ねぎを加えて煮る。最後に、牛乳としょうがを加えて軽く火を通す。

★季節の野菜とありあわせの材料をあわせてスープに。

★牛乳でコクを出し、しょうがの風味を加えることで、塩分控えめでもおいしく。



ヨーグルトのいちごチアソース

		1人分	4人分
デザート	ヨーグルト	60 g	240 g
	チアシード	小さじ1弱	大さじ1
	リンゴジュース	20 g	80 g
	いちご	30 g	120 g
	砂糖	5 g	20 g

- ①チアシードをジュースに一晩漬けておく。
- ②いちごは縦に4つ切りにし、砂糖と混ぜる。
- ③滑らかに混ぜたヨーグルトを器につぎ、①と②をかける。



	雑穀ごはん	鮭の ムニエル	ブロッコ リーあえ	春野菜 スープ	ヨーグルト いちご	合計
エネルギー(kcal)	222	160	29	105	90	606
炭水化物 (g)	48.0	14.3	4.2	11.8	14.0	92.3
たんぱく質 (g)	3.9	15.7	2.6	9.5	3.0	34.7
脂 質 (g)	0.6	4.7	1.3	2.7	2.7	12.0
食塩相当量 (g)	0.0	0.9	0.3	0.5	0.1	1.8
食物繊維 (g)	2.0	2.0	2.8	2.4	1.4	10.6
野菜量 (g)	0	110	60	98	0	268