

＊テーマ＊ 「適塩メニュー」

【主食】 ごはん(150g) 主食:1.5つ

【主菜】 チキンソテー 主菜:3つ 副菜:1つ

★701



材料(2人分)

	鶏もも肉(皮なし) …	160g
	こしょう …	少々
	酒 …	大さじ1
	サラダ油 …	小さじ1
A	玉ねぎ(おろす) …	20g
	しょうが(おろす) …	5g
	濃口しょうゆ …	小さじ2
	穀物酢 …	小さじ2
	砂糖 …	小さじ1と1/2

<添え>

大根 …	40g
水菜 …	1/2株
じゃがいも …	1/2個
乾燥パセリ …	お好みで

作り方

- ① 鶏肉は厚みのある所を観音開きにし、厚さを均一にして、フォークで刺し、酒とこしょうで下味をつける。
 - ② フライパンに油を熱し、中火で①の鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。
 - ③ 混ぜ合わせておいたAを加え、味を煮絡める。
- <添え>
- ④ 大根は細切り、水菜は3～4cm幅に切り、合わせておく。
 - ⑤ じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600W・約3分加熱する。お好みでパセリをかける。
 - ⑥ 皿に④と添え野菜を盛り付ける。

Memo



【副菜】 トマトスープ

副菜:2つ

★702

材料(2人分)

ひよこ豆(水煮)	…	30g
トマト	…	100g
キャベツ	…	2枚(約100g)
玉ねぎ	…	1/4個
にんじん	…	20g
ぶなしめじ	…	1/4袋
オリーブ油	…	小さじ1
A	コンソメ顆粒	… 小さじ1と1/2
	水	… 300mL
	黒こしょう	… 少々
	粉チーズ	… 大さじ1

作り方

- ① トマトはざく切り、キャベツ・にんじんは1.5cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づき取り、ほぐす。
- ② 鍋にオリーブ油をしき、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじをしんなりするまで炒める。
- ③ ひよこ豆、トマト、キャベツ、Aを加え、弱めの中火で煮る。
- ④ 器に盛り、粉チーズをかける。

【デザート】 ココアプリン

★703

材料(2人分)

無糖オーツミルク	…	150mL
砂糖	…	大さじ1と1/2
ピュアココア	…	小さじ4
粉ゼラチン	…	2.5g
水	…	大さじ1弱

作り方

- ① 粉ゼラチンは水を加え、ふやかしておく。
- ② 鍋に無糖オーツミルク、砂糖、ココアを入れて中火にかける。
- ③ 沸騰直前になったら火からおろし、①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ゼラチンが溶けたら容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

★食塩摂取の目標量★

成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準(2020年版))

★おいしく減塩するための工夫★

- ・うま味成分の多い食材、酢やかんきつ類などの酸味、香辛料、香味野菜を上手に取り入れる。
- ・野菜や果物を積極的に取り入れる。
- ・汁物は具沢山にする。
- ・めん類の汁は飲み干さない。