令和6年度　第6回
健康づくり料理講習会

＊テーマ＊　「おいしく適塩メニュー」

本日の献立は
塩分2．4gです

【主食】　ごはん（１５０ｇ）　主食：1.5つ

【主菜】　ロール白菜　主菜：２つ　副菜：２つ

材料（２人分）

はくさい	…	260g
豚ひき肉	…	140g
玉ねぎ	…	40g
れんこん	…	40g
干し椎茸	…	6g
※水で戻す		
塩	…	1g
白こしょう A	…	少々
小麦粉	…	小さじ4
生姜	…	5g
水	…	300ml
※椎茸の戻し汁含む		
鶏ガラスープの素	…	小さじ2
貝割れ大根	…	少々
黒こしょう	…	少々

※中玉白菜1玉で約14人分作れます。

作り方

① 白菜は肉ダネが包みやすい外葉を選び、ラップに包んで、電子レンジ600wで3分加熱する。白菜の芯の厚みは、巻きやすいように薄く削ぐ。
② 削いだ白菜の芯の部分、玉ねぎ、れんこん干し椎茸は、粗みじん切りにする。
③ 生姜は皮をむき、千切りにする。
④ 貝割れ大根は、長さを1/2に切る。
⑤ 豚ひき肉に②の具材とAを入れて混ぜ合わせる。
⑥ ①の白菜を広げて、内側に小麦粉を軽く振り、⑤の肉ダネを包む。　（1人2ケ）
⑦ 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、ロール白菜の巻き終わりが下になるように、鍋に並べる。③の生姜も加え、落とし蓋をして約10分～15分弱めの中火で煮込む。
⑧ ロール白菜を取り出し、1口大に切り分ける。皿にロール白菜を盛り付け、上に貝割れ大根を飾り、黒こしょうをふる。

☆　減塩ポイント　☆

干し椎茸から出汁が出ます。旨味を利用して減塩でも美味しく食べましょう。
よく噛んで味わって食べるために、食感の出る食材を使うのもお勧めです。
野菜をたっぷり食べる事でナトリウムの排泄に役立つカリウムを摂る事が出来ます。カリウムは水に溶けだしてしまうので、スープごと頂きましょう。

【副菜】　きのこのマリネサラダ

副菜：1つ

材料（2人分）

しめじ	…	40g
まいたけ	…	40g
えのきだけ	…	60g
にんにく	…	5g
オリーブ油	…	小さじ4
塩	…	1g
レモン汁	…	小さじ1
サニーレタス	…	40g
（手に入りやすい葉物でOK）		
ミニトマト	…	2個

作り方

① しめじは石づきを除き、手で小房に分ける。
まいたけも同様に手で割いて分ける。
えのきだけは石づきを除き1/3長さに切る。
② にんにくはみじん切りにする。
③ 耐熱ボウルに①、②、オリーブ油を入れ、軽く混ぜる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで3分加熱する。
④ 塩とレモン汁を加え、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
⑤ サニーレタスは千切り、ミニトマトは4つ割りに切る。
⑥ 器にレタス、きのこのマリネを盛り付け、4つ割りにしたミニトマトを飾る。

【デザート】 甘酒ゼリー

材料（2人分）

甘酒	…	120ml
豆乳	…	80ml
ゼラチン	…	2.5g
いちごジャム	…	小さじ4
湯	…	小さじ4

作り方

① 鍋に甘酒と豆乳を入れ、沸騰直前まで温める。
ゼラチンを振り入れて溶かし、容器に注ぐ。
粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
② いちごジャムを湯でのばし、いちごソースにする。
③ 固まった甘酒ゼリーの上にいちごソースをかける。

※電子レンジで、甘酒と豆乳を80度程度まで加熱して、ゼラチンを振り入れてもOKです！

☆ おいしく適塩生活のコツ ☆

焼き目の香ばしさ	食べる直前に和える	よく噛んで食べる	出汁を効かせる	食感を楽しむ
献立の味付けにメリハリを付ける	油でコクを出す	乳製品のコクで補う	表面のみに味を付ける	食べる量は適量に