

# 【少しの工夫で減塩メニュー】 2012年11月7日

～本日のおしながき～

それぞれお好きなほうをお選びください。



主菜

鮭の味噌マヨネーズ焼 または タンドリーポーク

椀物

シーフードシチュー または 筑前煮

小鉢

酢かぶ または きのこのホットサラダ

果物

柿・りんご または みかん・キウイ

～主食～

	分量 (g)	表1
ご飯	150	3
ご飯	200	4

1 単位 = 80 kcal  
意味します。  
(食品交換表)

主食を量ってみることが大切です。

150g～200gが適量です。

普段食べている量と比較してみましょう。

☆自分のエネルギーに見合った主食量をとるようにしましょう。

～主菜～

鮭の味噌マヨネーズ焼

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分 (g)
鮭	60	1.0					
薄口しょうゆ	1						0.2
酒	1						
味噌	2					0.1	0.3
マヨネーズ	3			0.3			0.1
玉ねぎ	5				○		
卵黄	0.5	○					
パセリ	0.05				○		
ブロッコリー	30				○		
塩	0.2						0.2
トマト	30				○		
計		1.0		0.3	0.1	0.1	0.8

【作り方】

- ① 鮭に薄口しょうゆと酒で下味をつけておきます。
- ② 玉ねぎとパセリをみじん切りにし、味噌、マヨネーズ、卵黄と混ぜ合わせます。
- ③ ① 鮭に② をのせてオーブンで焼きます。
- ④ ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、塩ゆでします。
- ⑤ トマトをくし切りにして添えます。



タンドリーポーク

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分 (g)
豚ひれ肉	60	1					
食塩	0.4						0.4
コショウ	少々						
無糖ヨーグルト	10		0.1				
トマトケチャップ	3					○	0.1
にんにく	1				○		
生姜	1				○		
カレー粉	0.1						
油	3			0.3			
ブロッコリー	30				○		
食塩	0.2						0.2
トマト	30				○		
計		1	0.1	0.3	0.1	○	0.7

【作り方】

- ① 調味料Aを混ぜ合わせ、豚ひれ肉を一晩漬けておきます。
- ② ① をオーブンに並べ、油をかけて焼きます。
- ③ ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、塩ゆでします。
- ④ トマトをくし切りにして添えます。

表3のようなたんぱく質を多く含む食品(肉・魚・卵・豆腐など)は、『血や肉を作る』役目を持っています。からだづくりの基礎となります。同じ食材に偏らないようにしましょう！

## ～椀物～

### シーフードシチュー

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分 (g)
海老	40	0.5					
玉ねぎ	30				○		
人参	10				○		
牛乳	20		0.2				
ポタージュベース	5					0.3	0.4
白ワイン	1					○	
塩	0.2						0.2
こしょう	0.01						
生クリーム	5			0.3			
がらスープ	100						
計		0.5	0.2	0.3	0.1	0.3	0.6

#### 【作り方】

- ①海老は頭部、殻、背わた等を取っておきます。
- ②玉ねぎはくし切りにし、人参は乱切りにします。
- ③鶏がらとくず野菜でだしをとります。
- ④③のだしで野菜をやわらかくなるまで煮込み、えびを加えます。
- ⑤Aを加えて煮込み、最後に生クリームで調味します。

### 筑前煮

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
鶏もも肉	30		0.5				
里芋	30	0.2					
人参	10				○		
こんにゃく	10				○		
絹さや	5				○		
油	3			0.3			
だし汁	50						
砂糖	2					0.1	
しょうゆ	5						0.8
計		0.2	0.5		0.1	0.1	0.8

#### 【作り方】

- ①鶏もも肉、里芋、人参を一口大に切り、油で炒めます。
- ②こんにゃくと一口大に切り、湯通しします。
- ③①②をだし汁でやわらかくなるまで煮て、あくをとります。
- ④砂糖と醤油で調味して、煮込みます。
- ⑤最後にゆでた絹さやを混ぜ合わせます。

ご飯を0.2単位(10g)減らしましょう。



汁物は塩分が多くなるので1日1回として、具たくさんで食べましょう。

## ～小鉢～

### きのこのホットサラダ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
しめじ	50				○		
えのき	20				○		
人参	少々				○		
豆苗	5				○		
ナポリドレッシング	2					○	0.3
計					0.1	○	0.3

#### 【作り方】

- ①しめじは石づきを取り、ほぐします。
- ②えのきは石づきを取り、半分に切ります。
- ③人参はピーラーで細切ります。
- ④豆苗を5cm幅に切ります。
- ⑤①②③④をゆでて水けを切っておきます。
- ⑥⑤を混ぜ合わせ、ドレッシングをかけていただく。



### 酢かぶ

材料	分量 (g)	表1	表2	表5	表6	調味料	塩分 (g)
かぶ	100				0.3		
塩	0.3						0.3
ゆず	0.5		○				
砂糖	2					0.1	
酢	8						
計					0.3	0.1	0.3

#### 【作り方】

- ①かぶはいちょう切りにして、塩でもんでおきます。
- ②①の水気をしぼって、線切りにしたゆずの皮と混ぜ合わせます。
- ③砂糖と酢を混ぜて、②に混ぜます。

食物繊維・ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や海藻など、しっかり食べましょう。

## ～果物～

柿とリンゴ、みかんとキウイの組み合わせになります。  
どちらを選んでも0.5単位(40kcal)の組み合わせになります。

## テーマ：「少しの工夫で減塩メニュー」

今回は減塩メニューということで、高血圧の方にも安心して楽しんで頂ける様、どちらのメニューを選ばれても塩分2g未満になる様に献立をたてました。

減塩のコツは、

「鮭の味噌マヨネーズ焼き」ではマヨネーズの酸味と油をうまく利用して味噌の分量を減らしています。

「タンドリーポーク」では、にんにくや生姜、カレー粉を用いてスパイシーな料理に仕上げました。

「シーフードシチュー」は鶏ガラでだしをとることで、塩分が少なくても美味しく仕上がりました。

「酢かぶ」酢の物は塩分が少なくても美味しく食べることで出来る料理です。

減塩料理でも美味しく食べることが出来る様に上記のポイントで料理を作りました。

良ければ参考にしてみてください。



主菜：鮭の味噌マヨネーズ焼き  
椀：シーフードシチュー  
小鉢：酢かぶ  
果物：みかん・キウイ

主菜：タンドリーポーク  
椀：筑前煮  
小鉢：きのこのホットサラダ  
果物：柿・りんご