



☆鶏もも肉のレモンホイル焼き

食塩 0.6g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
鶏もも肉	60		1.0			
塩	0.2					
黒こしょう	適量					
さやいんげん	30				○	
赤ピーマン	15				○	
ふなしめじ	15				○	
レモン	10					
酒	6					
みりん	4					0.1
醤油	3					
バター	2		0.2			
七味	少々					
合計			1.0	0.2	0.2	0.1

【作り方】

- ①鶏もも肉の皮を取り除き、食べやすい大きさに切ります。
- ②さやいんげんは4cm程度に切り、赤ピーマンは細切りにして、ふなしめじは石づきを除いてほぐしておきます。
- ③レモンを薄くスライスしておきます。
- ④①の鶏もも肉に塩・黒こしょうで下味をつけておきます。
- ⑤ホイルに鶏肉、鶏肉の周りに野菜、上にレモンを乗せ、上から混ぜ合わせたAをかけます。
- ⑥バターを上に乗せてホイルを包み、240℃のオーブンで10分程度加熱します。
- ⑦最後に七味をふりかけます。

レモンの香りとバターの風味で減塩♪  
七味で味にアクセントを！

食物繊維 1.3g

☆どちらかを選択

☆鰯の生姜香るかば焼き

食塩 0.7g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
鰯	60		1.0			
塩	0.2					
こしょう	適量					
片栗粉	2	0.1				
油	2			0.2		
醤油	2.5					
みりん	2.5					○
酒	2					
おろし生姜	2					
アスパラガス	40				○	
ヤングコーン	20				○	
合計		0.1	1.0	0.2	0.2	○

ご飯を5g減らしましょう！

【作り方】

- ①三枚おろしの鰯に塩・こしょうで下味をつけます。
- ②アスパラガスを食べやすい大きさに切っておきます。
- ③①に片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで両面に焼き色をつけます。
- ④焼き色がついたらAを入れ、照りが出るまで加熱します。
- ⑤④を取り出してフライパンの汚れをふき取り、アスパラとヤングコーンを焼きます。
- ⑥④に⑤とくし切りにしたレモンを添えて盛り付けます。

生姜の風味を活かして減塩♪

食物繊維 1.2g

なすとピーマンの味噌炒め

食塩 0.5g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
なす	40				○	
ピーマン	20				○	
スイートコーン缶	10	0.1				
ごま油	2			0.2		
砂糖	1					○
味噌	4					0.1
酒	3					
炒りごま	0.5			○		
合計		0.1		0.2	0.2	0.1

【作り方】

- ①ナスを小さめの乱切りにし、水につけておきます。
- ②ピーマンを食べやすい大きさに切ります。
- ③ごま油を引いたフライパンで①②に火が通るまで炒めます。
- ④火が通ったらスイートコーンとAを加えて炒めます。
- ⑤④に炒りごまを加えて完成です。

ごま油と炒りごまの風味で減塩♪

食物繊維 1.7g

トマトとオクラのおかかポン酢和え

食塩 0.4g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
ミニトマト	30				○	
オクラ	30				○	
カツオ節	1		○			
醤油	3					
酢	2					
果汁	1					
みりん	1.5					○
合計			○		0.2	○

【作り方】

- ①オクラを板ずりし、へたを取っておきます。
- ②①を約3分茹で、水気を切り3~4等分に切ります。
- ③ミニトマトを半分に切ります。
- ④②と③をAとかつお節で和えます。

かつお節を使うことで少量のポン酢でも  
味が絡んで美味しく減塩♪

食物繊維 1.9g

胡瓜とえのきのわさび和え

食塩 0.3g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
きゅうり	40				○	
塩	0.3					
えのきたけ	15				○	
青しそ	1				○	
練りわさび	2					
合計					0.2	

【作り方】

- ①きゅうりを小さめの乱切りにし、塩でもんでおきます。
- ②えのきを3cm程度に切り、電子レンジで加熱します。
- ③青しそをせん切りにしておきます。
- ④水気を切った①②と③にわさびを加えて和えます。

青しそとわさびの風味で減塩♪

食物繊維 1.1g

果物(スイカ・ゴールドキウイ) 0.5単位

○肉料理・ご飯150g

	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
合計	3	0.5	1	0.4	0.8	0.2
5.9単位 (472kcal) ・食塩 1.8g						

○肉料理・ご飯200g

	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
合計	4	0.5	1	0.4	0.8	0.2
6.9単位 (552kcal) ・食塩 1.8g						

●魚料理・ご飯150g

	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
合計	3	0.5	1	0.4	0.8	0.2
5.9単位 (472kcal) ・食塩 1.9g						

●魚料理・ご飯150g

	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
合計	4	0.5	1	0.4	0.8	0.2
6.9単位 (552kcal) ・食塩 1.9g						



今回の食事は「夏に美味しい減塩メニュー」がテーマでした。料理は全て、美味しく減塩できる工夫をしています。また、どの料理にも旬の野菜をふんだんに使い季節感を感じられる献立にしました。今回は主菜を選択メニューにし、参加者の方に好きなものを選んで頂きました。