

減塩 = おいしくないは間違いです！ ～高血圧予防のためのおいしい減塩レシピ～



主食	ごはん
主菜	とりささ身のパン粉添えトマトソース
副菜（汁物）	きのこのすまし汁
副菜	きゅうりとしらすの酢の物
副菜	みかん入り牛乳かん

エネルギー 488kcal 塩分 2.1g

令和4年9月13日(火)

減塩 = おいしくない は間違いです！

～高血圧予防のためのおいしい減塩レシピ～

本日の献立	エネルギー488kcal	塩分2.1g
・主食	ごはん	
・主菜	とりささ身のパン粉添えトマトソース	
・副菜(汁物)	きのこのすまし汁	
・副菜	きゅうりとしらすの酢の物	
・副菜(デザート)	みかん入り牛乳かん	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料>4人分		エネルギー 192kcal	塩分 0g
精白米	1合半	水	適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

副菜 きゅうりとしらすの酢の物

サッパリ酢の物

<材料>2人分		エネルギー20kcal	塩分0.5g
きゅうり	1本(100g)	A 酢	小さじ2
塩	少々	A さとう	小さじ1
しらす干し	10g	A しょうゆ	小さじ1/3

<作り方>

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみする。
- ② きゅうりがしんなりしたら水気をしぼり、合わせたAとしらすを和える。

Point 食べる直前まで冷やしておく。

主菜 とりささ身のパン粉添えトマトソース

トマトとバジルが好相性

＜材料＞2人分		エネルギー173kcal 塩分0.7g	
とりささ身	3本(約180g)	B トマト(角切り)	1個(100g)
こしょう	少量	B 玉ねぎ(みじん切り)	10g
生バジル	3枚	B 粒入りマスタード	小さじ1/2
A パン粉	10g	B 塩	1g
A オリーブオイル	小さじ1と1/2	B こしょう	少量
		レモン	1/4切れ

＜作り方＞

- ① ささ身は筋を除き、観音開きにし、厚さを均一にし、半分に切る。こしょうをふり、バジルをのせ180度のオーブンで10分焼く。
 - ② トマトは種を除き角切りにし、残りのBと混ぜ合わせておく。(トマトソース)
 - ③ Aを混ぜ合わせ、フライパンできつね色になるまで炒める。
 - ④ ささ身に③を上を添え、②をかけ、最後にくし切りにしたレモンを添える。
- Point** トマトソースは事前に合わせておく。

副菜(汁物) きのことのすまし汁

秋の味覚を先どり

＜材料＞2人分		エネルギー21kcal 塩分0.8g	
干しいたけ	1枚	かつおだし	300ml
えのき茸	20g	干しいたけの戻し汁	100ml
ごぼう	10g	塩	少々
長ねぎ	5cm	しょうゆ	小さじ2/3

＜作り方＞

- ① 干しいたけは水で戻し、細切りにする(戻し水はとっておく)。えのきは石づきを除き半分に切り、ごぼうは斜め薄切り、長ねぎは小口切りにする。
 - ② 鍋にかつおだしと干しいたけの戻し汁を合わせ、ねぎ以外の材料をいれ煮込む。
 - ③ 塩、しょうゆで調味し、器に盛りつけ、ねぎをのせる。
- Point** 干しいたけを急ぎで戻す場合は、さっと水洗いして耐熱容器に入れ、隠れる位に水を入れてラップをし、電子レンジで3分位加熱する。

副菜(デザート) みかん入り牛乳かん

懐かしい牛乳かん

＜材料＞2人分		エネルギー82kcal 塩分0.1g	
粉寒天	1g	牛乳	1/2カップ
水	1/2カップ	みかん缶	40g
さとう	大さじ2		

＜作り方＞ **Point** 寒天は沸騰させ、2～3分火にかけること。

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天をふりいれ火にかけ混ぜ合わせたら、さとうも加え煮溶かし沸騰したらそのまま2～3分混ぜながら火にかける。
- ② 火からおろし、牛乳を加え混ぜ、器に分けいれ、みかんを加え冷やし固める。