



メニュー



栄養と健康【おいしく減塩をして、習慣にしよう！】

<減塩を習慣にするポイント> * * * * *

①調味料を量ろう

わかっているつもりでも、適当になっていませんか？正しい量り方をおさらいしましょう。

②食事の適量を守ろう

薄味にしても、たくさん食べてしまえば減塩になりません。適量をバランスよく食べましょう。

③塩身に頼らず、美味しくする工夫をしよう



★なすとトマトのハンバーグ

【材料：4人分】

合いびき肉	280g
A 塩	小さじ1/4
A こしょう	少々
なす	1本
スライスチーズ	2枚(1枚18g)
溶き卵	1個分
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ1
しめじ(1パック100g)	1/2パック
カットトマト缶	200g
B コンソメ(顆粒)	小さじ2
B 砂糖	小さじ1強
カロリー	263kcal 塩分 1.5g

【作り方】

- ①パン粉を牛乳と合わせ湿らせる。チーズは2等分にし、さらに半分に折る。
- ②ボウルにひき肉とAを入れよく混ぜる。5mm角に切ったなす、溶き卵、①のパン粉を加えさらに混ぜる。これを4等分に分けてチーズを包むように小判型に形を整え、中央を少しくぼませる。
- ③フライパンに油を熱し、②を並べて強火で1分程焼く。裏返したらフタをし、弱火で5分程焼く。クッキングペーパーでかるく油をとり、ほぐしたしめじを加えて炒める。トマト缶を加え、沸騰したらBを加えて混ぜ合わせる。
- ④器にハンバーグを盛り付け、上にトマトソースをかける。



★彩りサラダ～柚子こしょうドレッシング～

【材料：4人分】

ブロッコリー	1株(200g)
パプリカ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
A 柚子こしょう	小さじ1/2
A めんつゆ	大さじ2
A お酢	大さじ1/2
A オリーブオイル	大さじ1/2
カロリー	51kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは5mm幅の細切り、玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。
- ②フライパンにブロッコリーを入れてフタをし、中火で2分程加熱する。その上にパプリカ、玉ねぎを加え、さらに1分程加熱し、水気をきり器に盛り付ける。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、②にかける。



★たのしいコーヒーゼリー

【材料：4人分】

インスタントコーヒー	小さじ2(4g)
水	250cc
A 粉ゼラチン	10g
A 水	大さじ2
お湯	大さじ4
砂糖	大さじ3
氷	3個
カロリー	38kcal 塩分 0.0g

【作り方】

- ①容器にインスタントコーヒーと水を入れ、混ぜ合わせる。
※コーヒーは水に溶けるタイプを使用。
- ②大きめのボウルにAを入れてよく混ぜる。
お湯、砂糖を加えてさらに混ぜ、ゼラチンをしっかりと溶かす。
- ③②に①と氷を加え、スプーン等でくるくるとかき混ぜる。
だんだんと固まってきたら、そのまま少し置く。
- ④お好みのかたさで氷をとり除き、器に盛り付ける。
※水っぽくなるので、かたまったら氷はとり除く。

お好みでコーヒーミルクをかけて♪



カロリー 537kcal 塩分 2.3g タンパク質量 23.2g

公益財団法人 味の素ファンデーション