



3月メニュー



栄養と健康【美味しく減塩するための工夫】

- ①食材のうま味や香味野菜の香り、風味を利用する。
- ②少量の塩味を引き立たせてくれる、お酢や柑橘果汁などの酸味を生かす。
- ③唐辛子やこしょうなどの香辛料や、油のコク、食材を焼いた香ばしさを利用する。

★ただ塩分を減らすだけでは、味に物足りなさを感じます。

上記の工夫を食事に取り入れて、美味しく減塩していきましょう！



★しょうが香る たけのご飯

【材料：4人分】

たけのご水煮	80g
油揚げ	1枚(30g)
にんじん	1/4本
A 水	大さじ3
A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
A 酒	大さじ1
ご飯	1.2合
カロリー	217kcal
塩分	1.0g

【作り方】

- ①たけのこは2cm長さの短冊切り、にんじんと油揚げは2cm長さの千切りにする。(油揚げは油抜きせず、そのままOK)
- ②フライパンを熱し油揚げを入れて軽く炒めたら、にんじん、たけのこ水煮を加え炒める。
- ③②にAを加えて中火で熱し、汁気が少なくなるまで煮たら、温かいご飯に混ぜる。



★ごまみそ鶏じゃが

【材料：4人分】

鶏むね肉	200g
マヨネーズ	大さじ1
新じゃが(1個60g)	4個
玉ねぎ(1個200g)	1/2個
にんじん(1本200g)	1/2本
絹さや	8枚
A 水	250cc
A 鶏がらスープの素	小さじ1
みりん	大さじ1と1/2
みそ	大さじ1と1/2
すり白ごま	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1/2
カロリー	271kcal
塩分	1.3g

【作り方】

- ①ビニール袋に一口大にそぎ切りした鶏肉を入れ、マヨネーズを加えて揉み込み、10分程置く。
- ②新じゃがはよく洗い、皮ごと一口大に切る。玉ねぎは8等分のくし型切り、にんじんは小さめの乱切りにする。絹さやは筋をとって茹で、あら熱をとる。
- ③耐熱ボウルに新じゃがとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ(600w)で4分程加熱する。
- ④フライパンにごま油を入れて、玉ねぎと③を加え、全体に油がまわったらAを加える。煮立ったら落とし蓋をし野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤④に鶏肉を加え火が通ったら、みりん、みそを溶き入れる。すり白ごまを加えて全体を混ぜ、器に盛り付け、絹さやをのせる。



★春キャベツと桜えびのお浸し

【材料：4人分】

春キャベツ	1/4個
桜えび	大さじ3(5g)
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
酢	大さじ1と1/2
水	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
カロリー	36kcal
塩分	0.6g

【作り方】

- ①ビニール袋にめんつゆ、酢、水、ごま油を入れる。
- ②キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。鍋に湯を沸かし、キャベツを入れて1分半程ゆでる。ザルにあげてあら熱をとり、しっかりと水気を切って①に加えて揉み、30分程置く。
- ③桜えびを加えて和える。



※1食当たりの食材費：約287円

合計 524kcal 塩分 2.9g タンパク質量 21.1g

公益財団法人 味の素ファンデーション