



# 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っても減塩になりません。適量をバランスよく食べましょう。

### ③塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう

香味野菜の風味、柑橘類やお酢の酸味、香辛料の辛さ、食材のうま味などを活用しましょう。

## ★豚肉となすのさっぱり炒め

【材料：4人分】

豚こま切れ肉	200g
A 酒	大さじ1
A めんつゆ	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1
なす	2本
パプリカ	1/4本
B すりおろしにんにく	小さじ1
B 酢	大さじ2
Bめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
ごま油	各大さじ1

【作り方】

- ①ボウルにAを合わせ、食べやすい大きさに切った豚肉を加えて揉み、10分程置く。
- ②なすはヘタを切り、タテ半分に切る。さらに長さを半分(長い場合は3等分)に切り、タテ6～8等分のくし切りにする。パプリカは長さを半分に切り、細切りにする。
- ③フライパンに油(大さじ1)をひき、なすを1～2分程炒めしんなりしたら、いったん取り出す。
- ④フライパンにごま油(大さじ1)を加え、①の豚肉を入れ焼く。火が通ってきたら、パプリカを加え軽く炒め、なすとBを加え、中火で手早くからめる。



## ★切り干し大根のめかぶ和え

【材料：4人分】

切り干し大根	20g
めかぶ(かつお風味たれ)	2パック
しょうが	1/2個
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1

【作り方】

- ①切り干し大根は2～3回水洗いをし、水に15分程浸けて戻したら、水気を切り、食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。
- ②ボウルに①とめかぶ、めかぶのたれ、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。



## ★ねぎと焼きのりのスープ

【材料：4人分】

長ねぎ	1/2本
焼きのり	1枚
オクラ	3本
水	600cc
ごま油	小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
白こしょう	少々

【作り方】

- ①オクラはガクを取り、3～4等分の斜め切りにする。長ねぎはみじん切りにし、焼きのりはひと口大にちぎる。
- ②鍋にごま油を熱し、長ねぎを軽く炒める。水(600cc)を加え沸騰したら、オクラを加える。ひと煮立ちしたら、めんつゆ、白こしょう、焼きのりを加える。



※ご飯110g(185kcal)を含む。

※1食当たりの食材費 ￥274

合計カロリー 522kcal 塩分 2.6g たんぱく質 15.7g

公益財団法人 味の素ファンデーション

