

天理市食生活改善推進員協議会

みんなでTUNAGU!

～減塩料理～

平成27年10月



すたこら侍&健犬(けんけん)
天理市健康づくり推進キャラクター

メニューの紹介



- ◎豆乳カルボナーラ
- ◎柔らかむね肉と野菜のレモンあん
- ◎ブロッコリーとカリフラワーの黒こしょう炒め
- ◎きのこの減塩味噌汁
- ◎柿ぷりん

主食

豆乳カルボナーラ風

材料 (4人分)	分量	下準備
スパゲッティ	280g	
むきえび	100g	
玉ねぎ	100g (1/2個)	薄切り
白菜	140g (2枚)	葉はざく切り 芯は5cmの細切り
グリーンアスパラガス	100g	縦半分に切り、 5cmの斜め切り
豆乳 (無調整)	400cc	
オリーブオイル	小さじ2	
塩	小さじ2/3	
黒こしょう	少々	

☆作り方☆

- ① スパゲティは塩をいれず、1分程短く茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める、しんなりしたら白菜を加え、①の茹で汁50ccを加えて火を通す。水分がなくなったらグリーンアスパラガス、むきえび、豆乳の順に加える。
- ③ ②にスパゲッティを加え、豆乳が煮詰まり、とろみが出てきたら、塩味をつけ、器に盛り付けて黒こしょうをふる。

1人分の栄養量

エネルギー 369kcal

食塩相当量 1.1g



主菜

柔らかむね肉と野菜のレモンあん

材料 (4人分)	分量	下準備
鶏むね肉	240g (小1枚)	
A酒	大さじ1	
A塩	小さじ1/3	
Aこしょう	少々	
A片栗粉	大さじ1	
パプリカ (赤、黄)	各30g	乱切り
れんこん	100g	0.5cm厚さの半月切り
なす	100g	乱切り
Bレモン	1/2個	レモンスライス2枚、レモン汁大さじ1
B砂糖	大さじ1/2	
B水	50cc	
B片栗粉	小さじ1	
揚げ油	適量	
レタス	30g (2枚)	太めのせん切り

☆作り方☆

- ① レモンはスライスを2枚取り、いちよう切りにし、残りは、汁を大さじ1絞る。
- ② 鶏むね肉は繊維を切るようにひと口大のそぎ切りにし、Aをもみこむ。
- ③ れんこんは170°Cの油で揚げ、1分程でパプリカとなすを加えて揚げる。油を180°Cに上げ、鶏むね肉を1分半程揚げる。
- ④ フライパンにB (レモンスライスを除く) を合わせて火にかけ、とろみをつけ、鶏むね肉、野菜、いちよう切りのレモンを加えて和える。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④を盛り付ける。



1人分の栄養量

エネルギー 220kcal
食塩相当量 0.6g

副菜

ブロッコリーとカリフラワーの黒こしょう炒め

材料 (4人分)	分量
ブロッコリー	150g
カリフラワー	180g
ポークランチョンミート	120g
オリーブオイル	大さじ1
粗挽き黒こしょう	少々
ぱせり (みじん切り)	小さじ1

1人分の栄養量

エネルギー 134kcal

食塩相当量 0.7g

☆作り方☆

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、半分に切り、固めに茹でる。ポークランチョンミートは0.5cm厚さ、1.5cm幅の短冊に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ポークランチョンミートを入れ、油が出てきたらカリフラワーとブロッコリーを並べ火を通す。粗挽き黒こしょう、ぱせりをふり混ぜ合わせて火を止める。
- ③ 器に盛り付ける。



副菜

きのこの減塩味噌汁

材料 (6人分)	分量	重量	下準備
しめじ	1/2パック		小房に分ける
えのき	1/2パック		
だし汁	5カップ	1000ml	
味噌	大さじ1	36g	
万能ねぎ	適宜		

1人分の栄養量

エネルギー	20kcal
食塩相当量	0.7g

☆作り方☆

- ① 鍋に、だし汁を入れて煮立て、しめじ、えのきを加え2~3分ほど煮て、みそを溶き入れる。

※濃い目にとっただし汁を使うことで味噌の量を減らします！

昆布・かつおだし

☆作り方☆

- ① 鍋に水とさっと洗っただし昆布を入れ、中火にかけ沸騰直前にだし昆布を取り出す。
- ② ①を沸騰させ、かつおぶしを入れる。弱火にし、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ③ ②をペーパータオルを敷いたザルでこす。

※冷蔵庫で3日くらい保存ができます。製氷皿に入れて固め、保存袋に移して冷凍保存すると3週間程度保存が可能です。

材料	分量
水	1500ml
だし昆布	10cm
かつおぶし	20g

デザート

柿ぷりん

材料（4個分）	分量	下準備
柿	200g	熟しているものがいい
牛乳	100g	
ホイップ	お好み	
ゼラチン	5g	
水	30g	

☆作り方☆

- ① 柿は皮をむき、種を取って適当な大きさに切る。
- ② 柿と牛乳をミキサーにかけて十分にすりつぶし、器に入れて、冷やし固める。
- ③ お好みに、ホイップを飾る。

