

# 塩分コントロール作戦！ 適塩料理♪

～ 無理なくおいしい減塩で健康寿命を延ばしましょう ～

## ◆照り焼きチキン◆ 塩分 1.0g

### \* 材料 \* (1人分)

鶏もも肉	60g
ブロッコリー	2房
ミニトマト	2個
油	小さじ 1/4
A さとう	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
だし汁	小さじ 1/2

### \* 作り方 \*

- ① 鶏肉は一口大にきり、ゆでて4割ほど火を通し、水気をきる。
- ② ミニトマトは洗う。ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気をきる。
- ③ フライパンに油を熱し、①を焼く。合わせた調味料 A をまわしかけて煮からめる。
- ④ 器に盛り、ミニトマト、ブロッコリーを添える。



・鶏肉を下ゆですると、調味料がしみ込みにくくなり、表面だけに味をからめることができるのがポイント！

少ない調味料で満足な お味に仕上がります♪♪

## ◆根菜の煮物◆ 塩分 0.6g

### \* 材料 \* (1人分)

油あげ	1/4 枚
冷凍根菜ミックス (にんじん、れんこん、里芋、たけのこ、 ごぼう、しいたけ、いんげん)	1/4 袋
A 油	小さじ 1 弱
合せだし	100cc
酒	少々
めんつゆ(3倍濃厚)	小さじ 2/3
さとう	少々
B めんつゆ(3倍濃厚)	小さじ 1/3

### \* 作り方 \*

- ① 油揚げは冷凍根菜の大きさに合わせ、一口大に切る。(油抜きしなくて OK)
- ② 鍋に A の調味料(油お含め)を入れて沸騰させる。
- ③ 凍ったままの冷凍根菜ミックスを入れ、再び沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして10分ほど煮る。
- ④ 汁気がほとんどなくなったら B を加えて、混ぜながら煮からめる。

- ・だし汁で煮て、だしの旨味を活かします。
- ・少量の油でコクをプラス！ 旨味を感じやすくなります♪♪
- ・具材の表面だけに調味料をからめて仕上げ、いつものおかずを上手に減塩しましょう。



## ◆ ほうれん草と焼き海苔の和え物◆

塩分 0.0g + 醤油はどうする？

### \* 材料 \* (1人分)

ほうれん草 ..... 50g  
 焼き海苔 ..... 1/2 枚  
 炒りごま ..... 少々

### \* 作り方 \*

- ① 鍋にお湯を沸かしてほうれん草をさっとゆでる。
- ② 水に取り、よく絞って3cm長さに切る。
- ③ 焼き海苔は手でちぎる。
- ④ ②と③を軽く混ぜ合わせて器に盛る。
- ⑤ 炒りごまを上から散らす。

• 和え物には味付けしていません。ほうれん草の甘味や海苔とごまの風味を感じて召し上がってみてください♪♪

• 醤油をつけますか？

プッシュ式で数滴、小皿に醤油を入れて一口ずつ付ける、いつものように上からかけて等々、醤油の量と味の違いを食べ比べしてみましょう。



## ◆ ねぎの焼き浸し◆

塩分 0.0g

### \* 材料 \* (1人分)

長ねぎ ..... 1/3 本  
 しょうが ..... 5g  
 酢 ..... 大さじ 1/2  
 さとう ..... 小さじ 1/3  
 オリーブ油 ..... 小さじ 1 弱  
 唐辛子 ..... 少々

### \* 作り方 \*

- ① 長ねぎは焼き網か魚焼きグリルで全体に焼き色がつくまで焼き、3cm長さに切る。
- ② しょうがはごく細かいせん切りにする。。
- ③ 鍋に②と酢、さとう、オリーブ油を入れて火にかける。沸騰したら火を消す。
- ④ 器に①を盛り、③をかけた上ら上に糸唐辛子をのせる。

• ねぎはしっかり焼くのがポイント！ 焼くことで香ばしい風味になり、柔らかさと甘味も引き出せます♪♪

• 生姜のさわやかな辛味や、唐辛子の辛味を調味料として活かしましょう♪♪

## 本日のメニュー栄養量

一人当たり	エネルギー	たんぱく質	塩 分
ごはん(150g)	249kcal	4.3g	0.0g
照り焼きチキン	175kcal	11.7g	1.0g
根菜の煮物	86kcal	2.8g	0.6g
ほうれん草と焼き海苔の和え物	15kcal	1.6g	0.0g
ねぎの焼き浸し	52kcal	0.2g	0.0g
計	577 kcal	20.6g	1.6g

???



???