

簡単 おいしく食べて塩分カット



メニュー

- ごはん
- 鶏肉のソテー南蛮風
- デリ風かぼちゃサラダ
- 薬味香るみそ汁
- やわゆる寒天

カッターチーズと塩麴を使って

献立名	材料名	1人分	4人分	作り方
ごはん 252kcal	精白米	70g	2合	
鶏肉のソテー 南蛮風 188kcal 塩分1.1g	鶏胸肉	60g	240g	<p>《鶏肉のソテー南蛮風》</p> <p>① Aの材料をあわせておく。</p> <p>② 玉ねぎは縦半分になり、薄切りにする。ピーマン・パプリカは細く千切りにする。</p> <p>③ 鶏肉は薄くそぎ切りし、キッチンペーパーで水気を取り焼く直前に米粉を薄くつける。</p> <p>④ フライパンに油を熱し、③を両面中火から弱火で焼き、中まで火が通ったら①の調味液に漬けておく。</p> <p>⑤ ④のフライパンで、②の野菜をいため、鶏肉とともに①の調味液に漬けておく。</p>
	米粉	適宜	適宜	
	油	3	大さじ1	
	玉ねぎ	40g	160g	
	ピーマン	20g	2個	
	パプリカ	7g	1/4個	
	酢	16.7g	1/3カップ	
	塩	1g	小さじ2/3	
	A. 砂糖	5g	大さじ2強	
	水	16.7g	1/3カップ	
赤唐辛子		1/2本		
薬味香る みそ汁 51kcal 塩分1.1g	まいたけ	13g	1/2パック	<p>《薬味香るみそ汁》</p> <p>① まいたけ・えのきだけは食べやすい大きさに切る。打ち豆は、さっと洗い2~3分水に浸けて「戻しザル」にあげて水を切る。</p> <p>② 鍋にだし汁を沸騰させ、まいたけ・えのきだけ、打ち豆を入れ、火が通ったら味噌を溶き、麴を入れる。</p> <p>③ 器に盛り付け、刻んだ万能ねぎを散らす。</p>
	えのきだけ	20g	1/2パック	
	板麴	2g	8g	
	打ち豆	4g	大さじ2	
	だし汁	150cc	3カップ	
	味噌	9g	大さじ2	
デリ風 かぼちゃ サラダ 101kcal 塩分0.5g	かぼちゃ	30g	120g	<p>《デリ風かぼちゃサラダ》</p> <p>① かぼちゃ・さつまいもは皮をつけたまま1.5cm位の角切りにする。さつまいもは水にさらし水気を切る。水菜は2cm位の長さに切る。レーズンは湯通ししておく。きゅうりは小口切りにして軽く塩でもみ、洗って絞る。</p> <p>② かぼちゃ・さつまいもを柔らかくなるまで蒸す。</p> <p>③ Aの調味料をボウルにあわせておく。</p> <p>④ ③のボウルに②、きゅうり、水菜、レーズンを加え混ぜ合わせる。</p> <p>⑤ 器に盛り付け1/4の大きさに切ったトマトを散らす。あらびきコショウをふる。</p>
	さつまいも	10g	40g	
	きゅうり	10g	1/2本	
	水菜	15g	60g	
	ミニトマト	10g	4個	
	レーズン	3g	大さじ1	
	カッターチーズ	12.5g	50g	
	A. 塩麴	2.5g	小さじ2	
	オリーブオイル	3g	大さじ1	
やわゆる 寒天 (作りやすい 分量) 6人分	りんごジュース		1.1/2カップ	<p>《やわゆる寒天》</p> <p>① 小鍋に水と粉寒天を入れよく混ぜる。火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。</p> <p>② 沸騰したら火を弱め1~2分煮る。砂糖を加えさらに1~2分煮たら火を止める。</p> <p>③ りんごは皮ごとすりおろし、レモン汁を混ぜる。</p> <p>④ ②にりんごジュース・③を加え混ぜる。</p> <p>⑤ 器に角切りしたキウイを入れ、③を注ぎ入れ冷やし固める。</p>
	りんご(すりおろし)		1/4個	
	レモン汁		小さじ1	
	キウイ		1/2個	
	水		1/2カップ	
	粉寒天		2g	
砂糖		20g		

1食分の栄養価(デザート除く):エネルギー593kcal たんぱく質23.5g 脂質15.9g 炭水化物87.5g 食塩2.6g