



減塩レシピの献立

1



主食 芋豆ごはん

材料	1人分	4人分
胚芽米	70g	280g
いり大豆	10g	1/4カップ強
さつまいも	25g	1本
切り昆布(乾燥)	2g	8g
水	1/2カップ	2カップ
酒	小さじ1	大さじ1・小さじ1



《作り方》

1. さつまいもは皮をつけたまま1cm角に切り、水にさらしてアクを抜く。
2. 米は洗って炊飯器に入れ、水と酒を加えて吸水させる。
3. 炊飯器にいり大豆、さつまいも、刻み昆布を加えて炊く。
4. 炊き上がったら10分ほど蒸らし、全体を大きく混ぜて茶碗に盛る。

主菜 さばのグリル

材料	1人分	4人分
さば(3枚おろし)	80g	1尾
玉ねぎ	20g	1/2個
ピーマン	5g	1/2個
赤ピーマン	25g	1/2個
マッシュルーム	1個	4個
酢	大さじ1・1/2	大さじ6



《作り方》

1. 玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンは1cm角に切り、マッシュルームは縦半分に切って薄切りにする。
2. 熱湯で1をさっと茹で、ざるに取る。
3. さばは1尾を3枚におろし、1枚を2つに切って、グリルで焼く。
4. 3を器に盛り付け、2をのせ、酢を煮立てて回しかける。

副菜 ブロッコリーの味噌マヨかけ

材料	1人分	4人分
ブロッコリー	50g	大1株
ラディッシュ	5g	2個
【A】		
マヨネーズ	小さじ1	大さじ1・小さじ1
味噌	小さじ1/4	小さじ1
すりごま	小さじ1/2	小さじ2
だし	小さじ1	大さじ1・小さじ1



《作り方》

1. ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よくゆで、冷水にとる。ラディッシュは薄切りにする。
2. A を混ぜ合わせ、1を加えて和え、器に盛り付ける。

副菜 小松菜のピリピリスープ

材料	1人分	4人分
厚揚げ	30g	3/5個
小松菜	30g	1/2束
もやし	20g	1/3袋
【A】		
鶏がらスープの素	小さじ1/3	小さじ1・1/3
薄口しょうゆ	少々	小さじ1
塩	少々	少々
水	130ml	2と2/3カップ
ラー油	少々	少々



《作り方》

1. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、水気をとって一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切る。
2. 鍋に分量の水を沸かし、Aを入れる。厚揚げを加えて少し煮たら、小松菜ともやしを加えて火を通す。器に盛り付け、ラー油をたらす。

(1人分栄養価)

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
芋豆ごはん	330	8.5	3.4	577	58	1.9	4.0	0.2
さばのグリル	185	17.4	9.8	391	15	1.1	1.1	0.3
ブロッコリーの味噌マヨかけ	56	2.8	4.1	204	40	0.8	2.5	0.3
小松菜のピリピリスープ	58	4.5	3.8	223	128	1.7	1.2	0.8
合計	629	33.2	21.1	1395	241	5.5	8.8	1.6