

減塩レシピの献立 2

主食 アボカドとトマトのヘルシー丼

材料	1人分	4人分
ごはん	130g	520g
釜上げしらす	10g	大さじ6弱
白ごま	小さじ1/2	小さじ2
トマト	50g	1個
アボカド（熟したもの）	40g	2個分
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
練りわさび	適宜	適宜
きざみのり	少々	少々



《作り方》

1. トマトは洗って湯むきし、ヘタを取って1cm角に切る。
アボカドは種と皮を取り、2cm角に切る。
2. ごはんにしらす、ごまを混ぜる。トマトとアボカドは軽く混ぜ、しょうゆとわさびで和える。
3. ごはんの上に和えたトマトとアボカドをのせ、のりを散らす。

主菜 変わり焼売

材料	1人分	4人分
鶏ひき肉	40g	160g
【A】		
酒	2.5g	10g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
ごま油	小さじ1/3	小さじ1・1/3
玉ねぎ	20g	1/2個
えのきだけ	50g	2袋
しゅうまいの皮	5枚	20枚



《作り方》

1. 玉ねぎとえのきだけはみじん切りにしボウルに入れる。鶏ひき肉とAを加えて良く混ぜ合わせる。
2. 1を5等分し、しゅうまいの皮で包む。
3. 蒸し器で10分弱蒸し（レンジでも良い）、器に盛り付ける。

*クッキングペーパーを敷いて蒸すと取り出しやすいです *好みでレモン汁をかけても美味しいです



副菜 かぼちゃのチーズ焼き

材料	1人分	4人分
かぼちゃ	60g	1/8個
ピザ用チーズ	10g	大さじ4



《作り方》

- かぼちゃは種とわたを除いて良く洗い、ラップで包む。500wの電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたらラップを外し、5mm厚さのくし型に切る。
- トースターの天板にアルミホイルを敷き、1のかぼちゃを並べてチーズをのせる。
- 余熱したトースターに入れ、チーズが溶けるまで焼いて皿にのせる。

汁物 青菜の豆乳味噌汁

材料	1人分	4人分
小松菜	30g	1/2束
しめじ	20g	1パック
えのきたけ	20g	1パック
長ねぎ	6g	5cm
豆乳	50g	200g
味噌	小さじ1	大さじ1・小さじ1
だし	100cc	2カップ



《作り方》

- しめじは半分、えのきたけは1/4に切ってほぐす。
小松菜は洗って2cm幅に切る。長ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁を沸かし、しめじ・えのきたけ・小松菜を入れる。
火が通ったら弱火にし、味噌を溶き入れる。
- 豆乳と長ねぎを加え、煮立ったらすぐ火を止めて椀に盛る。

(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)
アボカドとトマトのヘルシー丼	327	7.9	8.9	494	54	0.9	3.6	0.9
変わり焼売	138	11.2	4.9	329	12	1.2	2.5	0.5
かぼちゃのチーズ焼き	97	3.7	3.6	279	83	0.3	2.1	0.2
青菜の豆乳味噌汁	48	4.1	1.6	423	67	2.0	2.6	0.7
合計	610	26.9	19.0	1525	216	4.4	10.8	2.3