

# 減塩レシピの献立 3

## 主食 ごはん

材料	1人分	4人分
ごはん	100g	400g

### 《作り方》

1. 米は洗って、分量の水で炊き、器に盛る。

## 主菜 ささみのピカタ カレー風味

材料	1人分	4人分
鶏ささみ	90g	6本
塩	少々	ひとつまみ
こしょう	少々	少々
卵（溶いておく）	20g	2個
【A】		
カレー粉	小さじ1	大さじ1 小さじ1
小麦粉	小さじ1	大さじ1 小さじ1
粉チーズ	小さじ1	大さじ1 小さじ1
酒	小さじ1	大さじ1 小さじ1
にんにく（おろし）	小さじ1/2	小さじ2
サラダ油	大さじ1	大さじ4
サラダ菜	2～3枚	8～9枚
レモン（くし型）	1/8個	1/2個



### 《作り方》

1. ささみはすじをとり、そぎ切りにして塩・こしょうをする。
2. ビニール袋に酒、にんにく、1のささみを入れ、もみ、なじませる。
3. 2にAを加えて全体によくまぶす。
4. 袋からささみを取り出し、溶き卵にくぐらせ、油をひいたフライパンで両面を焼いて火を通す。
5. 皿にサラダ菜、焼いたささみを盛り付け、レモンを添える。

\* パンにはさんで食べても美味しいです



## 副菜 せん切り野菜のサラダ

材料	1人分	4人分
きゅうり	25g	1本
だいこん	25g	100g
セロリ	10g	1/3本
にんじん	5g	1/7本
卵(ゆで)	1/2個	2個
ミニトマト	1個	4個
レタス	小1/2枚	小2枚
《キウイドレッシング》		
キウイフルーツ	1/2個	2個
プレーンヨーグルト	大さじ1 小さじ1	大さじ5強
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
はちみつ	少々	小さじ2弱
酢	小さじ1	大さじ1・小さじ1
オリーブ油	小さじ1・1/2	大さじ2



### 《作り方》

1. きゅうり・だいこん・にんじんはせん切り、セロリは斜め薄切り、ゆで卵は輪切りにする。
2. キウイフルーツの半分はつぶし、残り半分は小さく刻んで他のドレッシングの材料と混ぜ合わせる。
3. 器にレタスを敷き、1の材料を盛り付け、ドレッシングをかける。

## 汁物 しめじとねぎのすまし汁

材料	1人分	4人分
しめじ	15g	1/2袋
長ねぎ	10g	8cm
京麩	2個	8個
ほうれん草	10g	1/5束
だし	150cc	3カップ
塩	少々	少々
しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1・1/3



### 《作り方》

1. しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに、長ねぎは小口切りにする。  
京麩は水で戻し、ほうれん草は茹でて3cmの長さに切っておく。
2. だし汁を煮立て、しめじ、長ねぎ、塩、しょうゆを入れる。
3. 火を止める直前に京麩とほうれん草を加え、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)
ごはん	168	2.5	0.3	29	3	0.1	0.3	0.0
ささみのピカタ カレー風味	274	24.9	15.7	501	57	1.4	1.1	0.6
せん切り野菜のサラダ	146	5.1	9.3	389	125	1.5	2.4	0.4
しめじとねぎのすまし汁	28	2.3	0.3	159	11	0.5	1.2	1.0
合計	616	34.8	25.6	1078	195	3.5	5.0	2.0