

今日の献立にどうですか？

4月のバランス献立

今月は食生活改善推進員さんたちが減塩をテーマにたてた献立です。カレーや辛子など香辛料を使用すると上手に減塩できます。また、汁物も出汁をしっかりとると、塩分 0.7g でも十分美味しくいただけます。

※一人分 511kcal、塩分 2.1g (ごはん 120g 含む)



タンドリーチキン

一人分 167 kcal 塩分 1.0g

材料 (二人分)

ささ身	4本	<付け合せ>
塩・こしょう	少々	トマト半分
Aヨーグルト	大さじ 2	ブロッコリー 1/4 株
ケチャップ	大さじ 1.5	レタス 2枚
ウスターソース	大さじ 1/2	
おろしにんにく	小さじ 1/2	
カレー粉	小さじ 1	

作り方

- ① ささ身は筋を取り、塩・こしょうをふる。
- ② Aをよく混ぜあわせ、ささ身の両面にまぶして15分おく。
- ③ ブロッコリーを茹る。トマトをくし型に切る。レタスを一口大にちぎる。
- ④ フライパンにアルミホイルを敷いて10分焼く。
- ⑤ 器に付け合せと一緒に盛り付ける。

りんご寒天

一人分 23 kcal 塩分 0g

材料 (二人分)

りんご	1/4 個
粉寒天	2g
水	125 cc
砂糖	20g
ポートワイン	小さじ 2

作り方

- ① 水に粉寒天を入れ、良くかき混ぜて煮立たせて砂糖を加え、更に2~3分煮立たせる。
- ② ①にポートワインを入れて、アルコールを飛ばす。
- ③ 皮をむいたりんごをすりおろし、②に加え、水で濡らした型に流し入れて冷蔵庫で冷やす。

小松菜と椎茸の辛子あえ

一人分 19 kcal 塩分 0.4g

材料 (二人分)

小松菜	半把 (150g)
生椎茸	1枚
粉辛子	少々
しょう油	小さじ 1
出し汁	小さじ 2

作り方

- ① 小松菜は茹でて4cmの長さに切る。
- ② 生椎茸はグリルで焼き、薄く切る。
- ③ 粉辛子は湯少々で溶き、しょう油、出し汁を合わせ、①②を和える。

里芋汁

一人分 88 kcal 塩分 0.7g

材料 (二人分)

里芋	中 2個		
大根	40g	A	
人参	20g	しょう油	小さじ 1
えのき	50g	みりん	小さじ 1/2
油揚げ	1枚	酒	小さじ 1/2
こんにゃく	1/4 丁		
出し汁	300 cc		
塩	小さじ 1/2		
サラダ油	小さじ 1		

作り方

- ① 里芋は皮をむいて半月切りにし、塩を振ってもみ洗いにする
- ② 大根、人参はいちょう切りにする。
- ③ えのきは石づきを落とし、3等分に切ってほぐす。
- ④ 油揚げは半分に切って短冊に切る。
- ⑤ こんにゃくは下茹でて短冊に切る。
- ⑥ 鍋にサラダ油をひき、こんにゃく、大根、人参、里芋を入れてひと炒めする。
- ⑦ 出し汁をそそぎ、煮立ったら弱火にして、アクを取りながら5分煮る。
- ⑧ あげ、Aの調味料を加えて弱火で5分煮て、えのきを加える。野菜が柔らかくなったら火を止める。