おいしく減塩２０２４　調理実習献立

鶏肉と野菜のトマト煮　～香味野菜の利用～

＜材料＞　４人分

- 鶏もも肉‥‥１枚(約 300g)
- 食塩‥‥‥‥小さじ 1/3(2g)
- なす‥‥‥‥大２本(約 200g)
- 玉ねぎ‥‥‥1/2 個(約 100g)
- ピーマン‥‥‥２個(約 100g)
- ぶなしめじ‥‥‥‥‥‥５０g
- にんにく‥‥‥‥‥‥‥３０g(大２かけ)
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥大さじ２(24g)
- A
  - ホールトマト缶詰‥‥４００g(１缶)
  - 顆粒コンソメ‥‥‥‥大さじ 1/2(4g)
  - 黒こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

＜１人分栄養量＞

エネルギー	253kcal	たんぱく質	15.2g	脂質	17.1g	炭水化物	13.0g
カルシウム	30mg	鉄	1.3g	食塩	1.1g		

＜作り方＞

① 鶏もも肉はひと口大に切って塩をふる。なすは１cm厚さの輪切り、玉ねぎは２cm幅のくし型切にし、半分の長さにする。ピーマンは乱切り、しめじは石突をとってほぐす。にんにくはみじん切りする。

② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き目がついたら裏返し、にんにく、なす、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを加えて焼き色がつくまでしっかり炒める。

③ Ａを加え、強めの中火にして５分ほど煮て出来上がり。

切干大根のさっぱり和え　～塩昆布のうま味を利用～

＜材料＞　４人分

- 切干大根(乾)‥‥‥‥‥４０g
- きゅうり‥‥‥１本(約 100g)
- 塩昆布‥‥‥‥‥‥‥‥‥８g
- いりごま‥‥‥‥‥‥８g
- ごま油‥大さじ１(12g)

＜１人分栄養量＞

エネルギー	74kcal	たんぱく質	2.0g	脂質	4.2g	炭水化物	8.8g
カルシウム	86mg	鉄	0.7mg	食塩	0.4g		

＜作り方＞

① 切干大根はぬるま湯につけてもどし､かるく水気をしぼる｡きゅうりはせん切りにする。

② ①と塩昆布、ごま、ごま油を合わせてなじませ、器に盛る。

大麦とコーンの豆乳スープ　～豆乳のコクを生かす～

＜材料＞　４人分

押し麦(乾)・・・・・・・・・４０g
玉ねぎ・・・・・・・1/2 個(100g)
コーン缶詰・・・・・・１００g
無調整豆乳・・・・・・４００ml
顆粒和風だし・・・・・・４g
水・・・・・１カップ(200ml)

＜１人分栄養量＞

エネルギー	106kcal	たんぱく質	5.3g	脂質	3.1g	炭水化物	17.0g
カルシウム	22mg	鉄	1.5mg	食塩	0.5g		

＜作り方＞

① 押し麦は１５～２０分ゆでて水気をきっておく。玉ねぎはさいの目切りにする。
② 鍋に水、和風だしを入れて火にかけよく溶かす。
③ ②に①の玉ねぎを入れてひと煮立ちさせ、ゆで麦、コーン、豆乳を入れ、再度煮立ったら火を止めて器に注ぐ。

参考　＜ごはん小盛り１杯（100g）栄養量＞

エネルギー	168kcal	たんぱく質	2.5g	脂質	0.3g	炭水化物	37.1g
カルシウム	3mg	鉄	0.1mg	食塩	0.0g		

【１食分の栄養量】ごはん含む

エネルギー	601kcal	たんぱく質	25.0g	脂質	24.7g	炭水化物	75.9g
カルシウム	141mg	鉄	3.6mg	食塩	2.0g		