

# 健康料理教室

## 減塩レシピ

R3.2.27

健康づくりサポートセンター



### 麦ごはん

		1人分(g)	4人分(g)
主食	麦ごはん 	120	480

米 50g  
麦 6g

大: 大さじ(15ml) 小: 小さじ(5ml)

### 酢鶏

		1人分(g)	4人分(g)
主 菜 + 副 菜	鶏むね肉(皮なし)	70	280
	塩	0.2	0.8
	こしょう	少々	少々
	片栗粉	3	大1.3
	玉ねぎ	40	160
	にんじん	20	80
	ピーマン	20	80
	しめじ	20	80
	油	5	大1弱
	甘酢		
	水	20	80
	酢	18	72
	さとう	7	28
濃口しょうゆ	4.5	大1	
片栗粉	3	大1.3	
水	10	40	

- ①鶏肉は一口大位(15~20g)の大きさのそぎ切りにして塩こしょうする。ビニール袋に入れ、片栗粉をまぶしておく。
- ②玉ねぎは1cm幅位のくし切り、人参は1cmの輪切りにして縦にスライス、ピーマンは縦半分に切って種を取り、横半分に切って縦に1cm幅に切る。しめじは石づきを切ってほぐしておく。
- ③甘酢の調味料を混ぜておく。
- ④フライパンに油を熱し①を炒める。焼き色がついたらたまねぎ・にんじん・しめじを加えて炒める。
- ④火が通ってしんなりしてきたら③甘酢を加え煮立ったら弱火にして少し煮込む。最後にピーマンを加えて炒める。
- ⑤最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて出来上がり。



### 蒸し野菜のヨーグルトサラダ

		1人分(g)	4人分(g)
副 菜	かぼちゃ	40	160
	パプリカ	20	80
	ブロッコリー	30	120
	ディップ		
	プレーヨーグルト	36	144
	白みそ	6	大1.3
	すりごま	2.5	大1杯半弱
	濃口醤油	1.5	小1
	粗挽き黒こしょう	少々	少々
	アルミカップ	1個	4個

- ①かぼちゃはあらかじめ電子レンジ600Wで1分30秒位加熱して5mm幅にスライスする。パプリカは種を除いて2cm幅の縦切りにして大きく乱切りにする。ブロッコリーは洗って小房に切り分ける。
- ②①を電子レンジ600Wでそれぞれ加熱する。  
(電子レンジ加熱時間の目安：  
かぼちゃ4分、パプリカ2分、ブロッコリー-3分)
- ③ディップを混ぜ合わせ、固めのアルミカップにつぎ分ける。
- ④皿の周りに温野菜を盛り付け、③を置く。

※電子レンジで加熱する際には様子を見ながら調整してください。



## 中華コーンスープ

副 菜		1人分(g)	4人分(g)
	干し椎茸	2	8
	コーンクリーム	60	240
	戻し汁(+水)	100	400
	中華顆粒だし	1.2	大1/2
	生姜しぼり汁	3	大1弱
	溶き卵	20	80
	小葱小口切り	1	4

①干し椎茸は軽く洗って戻しておく。戻ったら薄切りにする。戻し汁はだし汁として使うのでとっておく。

②鍋に❶の戻し汁を一人当たり120ml入れる。足りない場合は水を加える。

③鍋にコーンクリームと中華顆粒だし、薄切りにした椎茸を加えて中火で加熱する。煮立ったら生姜しぼり汁を加える。

④溶き卵を少しずつ回し入れ、ある程度火が通ったらゆっくり混ぜる。

⑤器に注いで、小ねぎを散らして出来上がり。



## ジャスミンティーゼリー

デ ザ ー ト		1人分(g)	4人分(g)
	ゼラチン	2	小3弱
	水	10	40
	ジャスミン茶	75	300
	はちみつ	10	大2弱
クコの実	3粒	12粒	

①ゼラチンを水に振り入れてふやかす。

②鍋にジャスミン茶とはちみつを入れ中火で混ぜ、火を止める。❶をレンジで1分加熱して加える。

③粗熱をとって容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

④少量の水で戻したクコの実を3粒ほど上のにのせて出来上がり。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩	野菜量
	kcal	g	g	g	g	g	g
麦ごはん	199	3.7	0.6	43.1	0.9	0.0	0
酢鶏	212	18.0	6.6	20.1	2.3	0.9	100
蒸し野菜ヨーグルトサラダ	103	4.6	2.9	15.7	3.7	0.6	90
中華コーンスープ	73	4.0	2.8	8.4	2.8	0.7	66
ジャスミンティーゼリー	38	1.9	0.0	8.1	0.0	0.0	0
合計	625	32.2	12.9	95.4	9.7	2.2	256