

# 野菜たっぷり減塩メニュー



## 1、雑穀と枝豆のごはん

(つくり方)

材料	分量	
	1人分	4人分
米	55	220
雑穀米	5	20
むき枝豆	10	40
炒りごま	1	4
塩昆布	1	4

- ①米は洗って、雑穀米を加えて炊く。
- ②茹でた枝豆、炒りごま、塩昆布を混ぜる。



## 2、魚の甘酒味噌焼き

(つくり方)

材料	分量	
	1人分	4人分
白身魚切り身	60	240
甘酒	小さじ2(15)	大さじ3
合わせみそ	小さじ1弱(5)	大さじ1
キャベツ	30	120
しめじ	15	60
赤ピーマン	20	80
ごま油	小さじ1/4	小さじ1
生姜すりおろし	1	4

- ①魚は流水でサッと洗い、ペーパーで水気を拭いておく。
- ②ポリ袋の中で甘酒と味噌をよく混ぜる。
- ③魚にまんべんなく塗り、口を閉じて15分置く。
- ④フライパンにクッキングシートを敷き、中火で魚を皮から焼く。  
下半分の色が変わったらひっくり返し蒸し焼きする。
- ⑤魚を取り出し、ごま油で野菜を炒める。  
野菜がしんなりしたら、漬け汁の残り生姜を加え、更に炒める。
- ⑥お皿に野菜を敷き、魚を上に乗せて盛る。

## 3、焼きなすサラダ

(作り方)

材料	分量	
	1人分	4人分
なす	60	240
油	大さじ1/4	大さじ1
大根	20	80
三つ葉	5	20
すし揚げ	1/2枚	2枚
酢	小さじ1弱	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2弱	大さじ1/2
青しそ	1/2枚	2枚
らっきょう漬	5	20

- ①なすはヘタを取り5mm幅の斜めスライスにし水にさらす
- ②大根は千切り、三つ葉は4cm程度の長さに切っておく。
- ③青しそ、らっきょうも千切りしておく。
- ④すし揚げは表面の油抜きをして、水気を軽く絞った後  
フライパンでこんがり焼く。細く切り冷ます。
- ⑤すし揚げを焼いた後のフライパンに油を熱し、水気をよく  
拭いた茄子を入れ、蒸し焼きする。
- ⑥⑤を重ねながらお皿に並べたら、野菜とすし揚げを混ぜ  
たものを茄子の上に盛る。
- ⑦酢しょうゆをかける。

#### 4、中華スープ・カリカリポテトのせ (つくり方)

材料	分量	
	1人分	4人分
ワカメ(塩蔵)	5	20
長ネギ	10	40
えのき	10	40
生姜	1	4
水	150	600
うすくち醤油	小さじ1弱	大さじ1
ごま油	小さじ1/4	小さじ1
片栗粉		小さじ1
卵	1/4個	1個
じゃがいも	20	80
揚げ油		

- ①ワカメは水で戻し食べやすい大きさに切る。
- ②長ネギはスライス、えのきは石づきを落として3cm長さに切り、ほぐしておく。
- ③野菜と生姜千切り、水を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ④うすくち醤油、ごま油で味付けをしたら、水溶き片栗粉を加え、しっかり沸騰させた状態で溶き卵を加える。
- ⑤じゃがいもの千切りを170℃の油でカリッと揚げる。
- ⑥器にスープを盛り、食べる直前に揚げたポテトをトッピングする。



#### 5、速攻プリン (つくり方)

材料	分量	
	1人分	4人分
牛乳	25cc	100cc
はちみつ	小さじ1	小さじ4
冷凍ベリー	12	50
ゼラチン	0.8	3
湯	大さじ1/2	大さじ2

- ①ゼラチンはお湯で溶かしておく。
- ②はちみつも加えよく混ぜる。
- ③牛乳の1/3量位を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ④材料を全てミキサーにかける。
- ⑤器に注ぐ。

※凍ったままのフルーツを使うことですぐに固まります。使用直前まで冷凍庫で保管してください。



※ミキサーがない場合、冷凍フルーツをそのまま混ぜ、冷蔵庫で5分冷やします。

#### 《1人分栄養価》

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	塩分 g
雑穀と枝豆のごはん	238	5.5	1.9	1.6	0.2
魚の甘酒味噌焼き	132	15.2	3.9	2.2	0.6
焼きなすサラダ	79	2.5	6.1	1.7	0.3
中華スープ	80	3.6	12.4	1.3	0.8
速攻プリン	48	1.8	1.0	0.5	0
合計	577	28.6	25.3	7.3	1.9