

うす味で一工夫 ～私の味はどうなの？～



伝達会レシピ（平成25年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《とうもろこしご飯》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
精白米		50g	200g
ホールコーン	(缶)…実と汁に分けておく	10g	40g
固形コンソメ	…刻んでおく	0.7g	2.8g
オリーブオイル		2g	小さじ2
刻みパセリ		2g	8g

<作り方>

1. 米は洗い、炊飯器に入れ、ホールコーン缶汁と水を加える。
2. ホールコーン、オリーブオイル、固形コンソメを加え炊飯する。
3. 炊き上がったらかきパセリを混ぜて器に盛る。

《きゃべしそ入りとんかつ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量	
豚もも薄きり肉	A 下味をつける	60g	8枚	
こしょう		少々	少々	
酒		3cc	小さじ2強	
キャベツ	…せん切り	40g	160g	
玉ねぎ	…せん切り	B 合わせて軽く塩もみし 10分おいて軽く絞る。	15g	60g
青しそ	…せん切り		1枚	4枚
塩		0.3g	1.2g	
プロセス棒チーズ		10g	40g	
小麦粉	C 衣	3g	大さじ1・1/3	
卵		15g	1個	
パン粉		5g	20g	
油		適量	適量	
レモン	…くし型に切る。	10g	40g	
ミニトマト	…ヘタをとって洗う	1個	4個	
レタス	…洗って手でちぎる	10g	40g	

<作り方>

1. 豚肉を2枚を1cmほど重ねてつなげて広げ、Bの野菜とチーズをのせ、巻く。
2. 1にCの小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、からりと揚げる。
3. 2を食べやすい大きさに切り、皿に盛り、レモン、ミニトマト、レタスを添える。

だし汁を濃くすることで、うす味に一工夫！
味噌は少しでおいしくいただけます。
0.8%以下の塩分濃度をめざしましょう。



《味噌汁》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
なす	…いちょう切り	30g	120g
たまねぎ	…薄く切る	10g	40g
にんじん	…いちょう切り	10g	40g
ねぎ	…小口きり	2g	8g
出し汁	…濃くとり	150cc	600cc
味噌		6g	24g

<作り方>

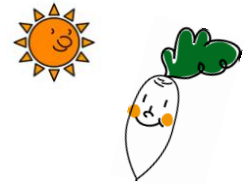
1. 鍋に出し汁を入れて煮立て、なす、たまねぎ、にんじんを入れる。
2. 1の材料に火がとおったら、味噌を溶き入れ、味を調える。
3. 2を器に注ぎ、ねぎをちらす。

《茹で干し大根のお手軽和え》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
茹で干し大根…水に戻してさっと茹でる	4g	16g
もやし…ゆでて軽く水気を絞る	20g	80g
かいわれ菜…根を取り半分に切り茹でる	3g	12g
納豆	10g	40g
なめ茸	10g	40g

＜作り方＞

1. ボールに材料を合わせて和える。



《寒天の黄な粉練乳かけ》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
粉寒天 } A	1g	4g
水 }	90cc	360cc
砂糖	3g	大さじ1・1/3
黄な粉 } Bよく混ぜておく	3g	12g
加糖練乳 }	10g	40g

＜作り方＞

1. 鍋に粉寒天と水を入れて煮溶かし、砂糖をふりいれて溶かし混ぜる。
2. 粗熱を取って器に入れ冷やし固めて食べやすい大きさに切り、Bの黄な粉練乳を絡めて器に盛り付ける。

＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
とうもろこしご飯	207	3.4	2.5	40.8	9	0.6	0.4
きゃべしそ入りとんかつ	291	18.8	18.2	11.2	109	1.1	0.8
味噌汁	29	1.7	0.4	5.2	23	0.4	0.9
茹で干し大根のお手軽和え	39	2.6	1.1	6.2	35	0.8	0.5
寒天の黄な粉練乳かけ	58	1.8	1.5	9.6	38	0.3	0.0
合計	624	28.3	23.7	73.0	214	3.2	2.6

◆ MEMO ◆