

♪ おいしく減塩 ♪



伝達会レシピ(平成 30 年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

♪♪おいしく減塩して食べよう♪♪

平成30年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦	… 研ぐ(洗う)	10g	40g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《鶏胸肉のカレーあんかけ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏胸肉		60g	240g
しょうゆ	} A	3g	小さじ2
酒		3cc	12cc
おろししょうが		1g	4g
片栗粉		2g	大さじ1弱
油		1.5g	大さじ1/2
【カレーあん】			
れんこん	… 薄いちょう切り	15g	60g
しめじ	… 根元を切りほぐす	20g	80g
にんじん	… 薄いちょう切り	20g	80g
かいわれ	… 根を落として洗う	2g	8g
油		1g	小さじ1
カレー粉		0.5g	小さじ1
八方だし	} B 合わせておく	小さじ1	小さじ4
水		50cc	200cc
片栗粉	} C 合わせておく	1g	4g
水		2cc	8cc

＜作り方＞

1. 鶏胸肉は観音開きにして厚さを均等にし、フォークで穴を開け、人数分に切り分ける。
2. ビニール袋に鶏肉、Aを入れ、よくもみこみ20分以上置き、汁気を除き片栗粉をまぶしておく。
3. フライパンに油、2の鶏肉を皮を下にして入れ、弱めの中火で焼いていく。
4. 片面に火が通ったら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
5. 鶏肉に火が通ったら食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
6. フライパンに油を熱し、れんこん、しめじ、にんじん、カレー粉を加え火が通るまで炒める。
7. Bを加え、沸騰したらCの水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら5の鶏肉にかけ、かいわれをちらす。



《味噌汁》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
なす	… 短冊切り	30g	120g
えのき	… いしづきをとり4cm幅に切る	20g	80g
小ねぎ	… 小口切り	1g	4g
だし汁		150cc	600cc
味噌		8g	32g

＜作り方＞

1. 鍋に出し汁、なす、えのきを入れ火にかける。
2. 具材に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
3. 椀に注ぎ、小ねぎをちらす。

《焼き野菜と海苔ドレッシング》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
長いも	… 短冊切り	20g	80g
パプリカ(赤)	… 縦に1cm幅に切る	20g	80g
ピーマン	… 縦に1cm幅に切る	20g	80g
油		1g	小さじ1
【海苔ドレッシング】			
焼き海苔	… 細かく切る	1/4枚	1枚
水		10cc	40cc
さとう	} A	0.5g	小さじ1弱
酢		1g	小さじ1弱
しょうゆ		1.5g	小さじ1
ごま油		1g	小さじ1

＜作り方＞

1. フライパンに野菜を並べ油をまわしいれ、両面を弱火でじっくり焼く。
2. 火が通ったら皿に盛る。
3. 鍋に海苔、水を加え溶かす。
4. Aを混ぜ合わせ2の野菜の横に添える。

《ゆでだご》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
中力粉	} ふるってボウルに混ぜておく	7g	28g
白玉粉		3.5g	14g
かぼちゃ	… ゆでてつぶしておく	10g	40g
こし餡		10g	40g
水		5cc	20cc

☆豆知識☆ 茹でた団子になまって「ゆでだご」と呼ばれるようになった、佐賀のおやつです。

※かぼちゃの他にもぎ、ほうれん草、インスタントコーヒー等でも◎



＜作り方＞

1. 中力粉、白玉粉の入ったボウルにかぼちゃを混ぜ、水を少しずつ加えて耳たぶ程度の柔らかさになるまでこねる。(水の量は生地の固さによって調整してください)
2. 生地を伸ばしてこし餡を包み、厚さ1cm程度に押しつぶして平らに形を整える。
3. 沸騰した湯に入れ、浮いてきたら鍋からあげて水にとる。
4. 水を切り、あら熱がとれたら器に盛る。

＜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)	加鈣(mg)	鉄分(mg)	食塩相当量(g)
麦ごはん	249	4.3	0.7	54.3	5	0.6	0.0
鶏胸肉のカレーあんかけ	212	13.3	13.1	8.6	17	0.6	1.0
味噌汁	30	2.1	0.4	6.0	17	0.6	1.0
焼き野菜と海苔ドレッシング	46	1.2	2.2	6.2	10	0.4	0.2
ゆでだご	59	2.0	0.2	11.9	6	0.4	0.0
合計	596	22.9	16.5	86.9	53	2.5	2.2

食生活改善推進協議会普及用レシピ:不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	78g	※きのこ類を含む
淡色野菜	105g	
野菜の量	183g	

◆MEMO◆