

## 庄内健康レシピ

## ～減塩レシピ～

## 【1食分の栄養価】

エネルギー 595kcal、たんぱく質 28.6g、脂質 16.4g、炭水化物 80g、食塩相当量 2.3g

## ○さば缶の炊き込みごはん（主食、主菜）

## 材料（3人分）※作りやすい分量

米	1合(150g)
水(目盛に合わせて調整する)	目安量 115ml
さば缶水煮(内容量190g)	1缶
【内容量190gの場合、身145g、汁45g】	
A	酒 大さじ1(15g)
	みりん 大さじ1(18g)
ショウガ	1.5g(麩給20g)
長ネギ	適量
※長ネギではなく青じそがあれば、 青じそ1+1/2枚でも可	



## 【1人分の栄養価】

エネルギー313kcal、たんぱく質13.1g、脂質5.5g、炭水化物48.5g、食塩相当量0.4g

## 作り方 事前準備 ・米はとぎ、水気をきっておく。

- ① さば缶は、さばと汁を分け、それぞれ別の容器にあけておく。
- ② ショウガは皮をむき、せん切りにする。長ネギは小口切りにする。
- ③ 炊飯器に、水気をきった米、①の汁、Aを加え、目盛線まで水を入れてよくかき混ぜ、30分程おく。
- ④ 炊飯器に、①のさばの身を入れ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、さばの身をほぐしてから②のショウガを入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付け、②の長ネギを上に乗らす。

## ○根菜のお汁（汁物）

## 材料&lt;4人分&gt;

レンコン	120g(麩給150g)
にんじん	100g(麩給110g)
しめじ	60g(麩給70g)
万能ねぎ	2本
サラダ油	小さじ2(麩給8g)
だし汁(かつおと昆布の混合だし)	520ml
A	酒 大さじ1 小さじ1(20g)
	しょうゆ 大さじ1(18g)



## 【1人分の栄養価】

エネルギー62kcal、たんぱく質1.9g、脂質2.2g、炭水化物8.8g、食塩相当量0.8g

## 作り方 ○根菜のお汁（汁物）

- ① レンコン、にんじんの皮をむき、長さ3cm、幅1cm程の拍子切りにし、レンコンは水にさらしておく。
- ② 万能ねぎは根本を切り落とし、小口切りにする。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、水気を切った①と②のしめじを加えて中火で軽く炒める。
- ④ ③にだし汁を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分程加熱し、Aを加える。
- ⑤ ④が再び沸騰したら万能ねぎを加えて軽くかき混ぜ、器に盛り付ける。

## ○かぼちゃ・いんげん・ささみの白和え（副菜）

## 材料&lt;4人分&gt;

鶏ささみ	120g
かぼちゃ	180g(麩給200g)
さやいんげん	40g(麩給41g)
木綿豆腐	200g
A	マヨネーズ 小さじ2(8g)
	砂糖 小さじ2+2/3(8g)
	しょうゆ 大さじ1 小さじ1(24g)
	すりごま 大さじ4(36g)



## 【1人分の栄養価】

エネルギー191kcal、たんぱく質13.5g、脂質8.7g、炭水化物15g、食塩相当量1.0g

## 作り方

## 事前準備

- ・豆腐は熱湯で1分程ゆで、ザルにあけて水気を切る。
- ・さやいんげんのスジをとる。スジがなければ、さやの元の部分をまとめて切り落とす。

- ① 熱湯に塩少々(分量外)を入れ、ささみ、酒を入れて中火にかけ再沸騰させる。  
沸騰後3分程ゆでたら火を止め、そのまま10分おいたら皿にとり粗熱をとる。
- ② かぼちゃの種とワタをスプーンで取り除く。皮に固い部分があれば、包丁で削り落とす。
- ③ ②を3cm幅程に切り分け、さらに7mm幅ほどにスライスする。
- ④ 熱湯に塩少々(分量外)を入れ、さやいんげんを2~3分程ゆでたら冷水にとって冷まし、3cm程に切る。
- ⑤ 鍋に水と③のかぼちゃを入れて中火にかけ、柔らかくなるまでゆで、ざるにあけて水気を切る。
- ⑥ Aをボウルに入れてゴムベラで混ぜ、さらに豆腐を2、3回に分けて入れ、潰すように混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥に①のささみをほぐし入れ、④のさやいんげん、⑤のかぼちゃを入れ、軽く混ぜて器に盛り付ける。

## ○季節の果物

## 材料&lt;4人分&gt;

りんご	1個
-----	----



## 【1人分の栄養価】

エネルギー 29kcal  
たんぱく質 0.1g  
脂質 0.1g  
炭水化物 7.8g  
食塩相当量 0.0g