



おいしく食べる 適塩メニュー

主食：ご飯



主菜：マヨカツ



○ 材料（4人分）○

- 豚ひれ肉・・・350g
- マヨネーズ・・・20g
- A 小麦粉・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ2
- パン粉・・・60g
- マスタード・・・適宜

○ 作り方 ○

- ① 豚ひれ肉は8枚に切り、肉たたきや空き瓶の底、手の甲などで繊維に逆らってたたく。
- ② マヨネーズ、小麦粉がなじむまで混ぜた後、酢を加える。肉の両面にぬりパン粉をつける。パン粉が水分を吸って付きがよくなるまで待つ。
- ③ フライパンを熱し、肉をパリッとするまで両面を中火で焼く。

副菜① スパイシーラタトゥイユ

○ 材料（4人分）○

- なす・・・2本（140g）
- たまねぎ・・・小1個（140g）
- 赤パプリカ・・・1個（80g）
- オリーブ油・・・小さじ4
- にんにく（薄切り）・・・1かけ分
- 赤唐辛子（輪切り）・・・1本分
- A トマト・・・150g
- カレー粉・・・小さじ1/2
- コンソメ顆粒・・・小さじ1
- こしょう・・・少々
- パセリ（みじん切り）・・・適量

○ 作り方 ○

- ① なすはへたを取って1cm幅の輪切りにし、10分ほど水にさらし、水気を切る。
- ② たまねぎは3cm角に切る。赤パプリカはへたと種を取り除き3cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りがでたら中火にし、1を加えてさっと炒める。
- ④ ③にAを加えて煮たら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。
- ⑤ 器に盛り、お好みでパセリを散らす。



副菜②：生野菜サラダ

○ 材料（4人分）○

- レタス・・・70g
- きゅうり・・・80g（1本）
- 水菜・・・20g
- コーン缶・・・40g
- A 酢・・・大さじ6
- はちみつ・・・小さじ2
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ3
- 一味唐辛子・・・適量

○ 作り方 ○

- ① 生野菜はきれいに洗い、彩りよく盛り付ける。
- ② ボールにAのドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を回しかける。



1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
525 kcal	27.2g	12.9g	1.71g

酢しょうゆ・だしわりしょうゆ・わり酢しょうゆ

酢しょうゆ

酢3:しょうゆ7

酢4:6

だしわりしょうゆ

だし1:酒1:しょうゆ2

わり酢しょうゆ

だし1:酢1:しょうゆ2

