

● さばのキムチソース定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：726kcal
たんぱく質：29.7g
脂 質：27.0g
炭水化物：88.0g
塩 分：2.9g

1人分の野菜
100g



主 食 五穀米ごはん 1人分 150g

主 菜 さばのキムチソース

P13 作るときに減塩②

1人分の塩分 **1.0g**

材料 (2人分)		下準備
生さば	2切れ (140g)	さばに塩と酒で下味をつけ5分おく
塩	少々	
酒	小さじ2	
豆苗	1/2パック (50g)	根元を切る A 混ぜる
キムチ(刻む)	40g	
ごま油	小さじ1	

●作り方

- ① キッチンペーパーでさばの水気を取り、フライパンで皮目から中火で焼く。
- ② 焼き色がついたら裏返して豆苗を加え、蓋をして3～4分蒸す。
- ③ 皿に盛りつけAをかける。

主 菜 簡単キッシュ

P13 作るときに減塩⑤

1人分の塩分 **0.4g**

材料 (2人分)		下準備
卵	1個	溶く
牛乳	50ml	
ミニトマト	2個 (30g)	4等分に切る
ピザ用チーズ	大さじ2	
こしょう	少々	

●作り方

- ① すべての材料を混ぜ、耐熱容器に入れてオーブントースターで8～10分焼く。



副 菜

きのこのマリネ

1人分の塩分 **0.6g**

材料 (2人分)		下準備
生しいたけ	合わせて 100g	薄切り
しめじ		ほぐす
舞茸		
レモン汁	大さじ1	A
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
オリーブ油	大さじ1	
パセリ(あれば)	適量	刻む

●作り方

- ① きのこを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ② 熱いうちにAで和え、オリーブ油を絡めて冷ます。
- ③ 器に盛り、お好みでパセリを飾る。



副 菜

根菜の煮物



材料 (2人分)		下準備
にんじん	3cm(30g)	半月切り
さつま芋	3cm(60g)	皮付きで輪切り
ごぼう	1/4本(50g)	斜め切り
いんげん	3本(20g)	半分に切る
だしの素	小さじ1/4	A
砂糖	小さじ1	
みりん	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	

●作り方

- ① 鍋に、にんじん、さつま芋、ごぼうを入れ、食材がひたひたになるくらいの水(分量外)とAを加えて火にかける。
- ② 沸騰したら火を弱め、落とし蓋をして10分煮る。
- ③ いんげんを入れて更に5分煮たら火を止め、味を含ませる。



副 菜

添え野菜 (ベビーリーフ・レタス等)

デザート

季節の果物 (みかん)

★不足しがちな食物繊維をたっぷり

野菜やきのこに多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整え血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。よく噛んで食べられるよう、食材は少し大きめに、歯ごたえを残して調理しましょう。

★おすすめポイント

- **さばのキムチソース**: 魚と一緒に野菜を蒸せば簡単♪キムチソースは豆腐や納豆にも合います。
- **簡単キッシュ**: 材料を混ぜたらトースターで焼くだけ。しらす干しやさくらえびを加えても。
- **きのこのマリネ**: 電子レンジ調理で、作り置きにも。広島県産レモンで爽やかな味わいです。
- **根菜の煮物**: いんげんは時間差で加えれば別ゆで不要。色鮮やかに仕上がります。

添え野菜・果物はご自宅にあるものでOKです。彩りの良い食事は、食欲アップに加え様々な栄養素がとれることから、栄養学的にも理にかなっていると言われています。

