

「軽い塩かげんレシピ集」を使ったおすすめ献立

利松公民館の講座で紹介
 広島市の広報番組「ミチル殿のこれ見て一件落着」で教室の様子が
 放送され、たくさんの反響をいただきました。

広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21」の
 栄養・食生活分野の取組を推進するため、地域で活動を行う
 栄養士・管理栄養士です。

すこやか食生活推進リーダーおすすめ!

かぼちやのミルク味噌煮で 湯来の牛乳の恵み御膳

鮭の酢醤油漬け焼き

🍅 **材料 (2人分)** 《122kcal 塩分0.5g》

生鮭(1切60g)	2切れ	片栗粉	少々	
〈A〉	醤油	小さじ1	サラダ油	小さじ1/2
	酢	小さじ1	パプリカ	1/2個
	酒	小さじ1/2	(新)玉ねぎ	1/2個

🍲 作り方

- ① 鮭を〈A〉の調味料に10分漬け、水気をとって薄く片栗粉をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鮭を両面焼く。
- ③ パプリカと玉ねぎは食べやすく切って素焼きにし、付け合せにする。

酢醤油ダレで
 おいしく塩分ひかえめ

黒豆が香ばしい!

黒豆ごはん

《257kcal 塩分0.2g》

🍲 材料・作り方 (5人分)

- ① 黒豆50gをフライパンに入れ、表面の皮がはじける位までから煎りし、粗熱をとる。
- ② 2合のお米を洗い、通常通りの水分を加える。
- ③ ②に①の黒豆と大さじ2杯の水を追加し、塩小さじ1/5、酢小さじ1/2を入れて炊く。

かぼちやのミルク味噌煮

軽い塩かげんレシピ集p12

🍅 **材料 (2人分)** 《125kcal 塩分0.4g》

かぼちや	120g	
鶏ひき肉	20g	
生姜	10g	
油	小さじ1/2	
〈A〉	牛乳	60ml
	味噌	小さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1と1/3
かいわれ	適量	

🍲 作り方

- ① かぼちやは一口大(3cm)に切る。
- ② 生姜はせん切りにする。
- ③ 油で鶏ひき肉を炒め、火が通ったらかぼちやを加えて3分炒める。
- ④ ③に〈A〉と②の生姜を加えて弱火～中火で煮詰める。
- ⑤ 皿に盛り、2cmに切ったかいわれを飾る。

牛乳のコクで
 おいしく塩分ひかえめ

湯来町のおいしい牛乳で
 作ってください★

牛乳かん

🍅 **材料 (2人分)** 《101kcal 塩分0.1g》

棒寒天	2g	アーモンドエッセンス	少々	
水	100ml	〈A〉	砂糖	大さじ1と1/3
砂糖	20g		水	40ml
牛乳	100ml	いちご	2粒	

🍲 作り方

- ① 棒寒天は洗って水(分量外)に浸し、膨張したら絞って細かくちぎる。
- ② 〈A〉を耐熱容器に入れて電子レンジにかけ(600W30秒)、シロップを作って冷ましておく。
- ③ 棒寒天と水(100ml)を鍋に入れて火にかけ、寒天が溶けたら砂糖を加え、粗熱をとる。
- ④ 40度位に温めた牛乳、アーモンドエッセンスを入れて混ぜる。
- ⑤ 器に入れて冷やし固め、包丁でひし形に切れ目を入れる。②のシロップを入れいちごを飾る。

☆栄養量はすべて1人分 編集：広島市佐伯保健センター(健康長寿課)



献立作成：近藤フミエ

《665kcal 塩分2.0g》

レタスのシャキシャキとした
 食感が楽しい一品です

レタスのスープ

🍅 **材料 (2人分)** 《60kcal 塩分0.8g》

レタス	1枚	〈A〉	酒	大さじ1
わかめ(乾)	1g		塩	少々(0.1g)
しめじ	1/8袋		こしょう	少々
固形コンソメ	1/2個	卵	1個	
		片栗粉・水	各小さじ1	

🍲 作り方

- ① 5cm角にちぎったレタスと水で戻したわかめをお椀に盛っておく。
- ② 鍋に水300mlとコンソメを入れてスープを作り、しめじを加え、〈A〉で味を整える。
- ③ 卵をほぐして水溶き片栗粉を混ぜ、②のスープに流し入れてかきたま汁を作る。卵が固まったら、①の器に盛り付ける。