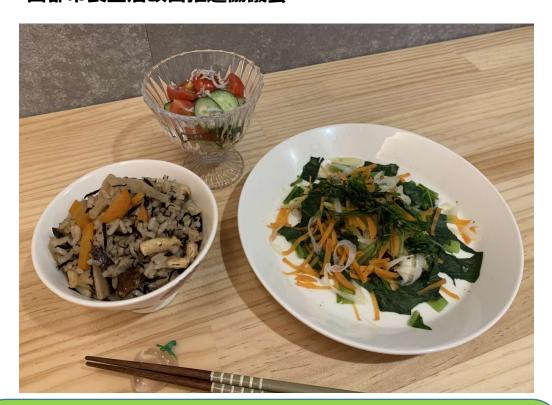
西都市食生活改善推進協議会



おいしくへらしお献立

おいしく減塩するための工夫として、"うま味""薬味""酸味"の3 つを利用して献立を立てました。

また、材料の下ごしらえさえしてしまえば、主食は炊飯器、主菜 は電子レンジ、副菜は和えるだけで作ることができます。

野菜もたっぷりです!ぜひ作ってみてください♪

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ひじきと千切り大根の炊き込みご飯	1.5	1			
白身魚と野菜のレンジで蒸し焼き		1	2		
トマトの緑酢和え		1			
1 食分の合計	1.5	3	2	0	0

1食分 エネルギー514kcal たんぱく質19g 脂 質6.4g 炭水化物81.2g

野菜・きのこ・海藻使用量 203g 食塩相当量 2.3g

主食 ひじきと千切り大根の炊き込みご飯

材料/1人分

米 ・・・・・ 1/2 合 にんじん ・・・・ 12 g 油揚げ •••• 7 g 千切り大根 ... 6 g • • • • • 2.5 g ひじき 干ししいたけ · · · 1 g だし汁 · · · · · 80 m L みりん ・・・・・ 大_{きじ}1/2 ・・・・・ 大きじ1/2 減塩しょうゆ · · · 大さじ1/4 薄口しょうゆ・・・ 大きじ1/4 · · · · · 0.1 q 塩

作り方

- 1 米は洗ってザルにあげておく。
- 2 材料の下ごしらえをする。
 - ・にんじんは3 c mの短冊切りに、油揚げ は油抜きをして5mm幅に切っておく。
 - ・千切り大根は洗って絞り、1~2cmに 切っておく。
 - ・ひじきは洗って30分ほど水に浸けた後、 ザルにあげて水分をきっておく。
 - ・干ししいたけは洗って水で戻し、2~3 mm幅に切っておく。
- 3 炊飯器にすべての材料を加えて軽く全 体を混ぜ合わせ炊飯する。
- 4 炊き上がったら10分間蒸らし、底から ざっくりと混ぜ合わせる。

主菜 白身魚と野菜のレンジで蒸し焼き 作り方

材料/1人分

白身魚(切り身) · · · 50 g 小松菜 · · · · · 30 g にんじん ・・・・・ 25 g 長ねぎ · · · · · 10 g 青じそ •••• 2枚 しょうが · · · · · 10 g (親指大) にんにく ・・・・ 5 g 少々 粗びき黒こしょう ・・・ 少 々 ・・・・・ 大_{さじ}1/2 減塩しょうゆ ... 少々

- 1 材料の下ごしらえをする。
 - ・白身魚は皮目に2本切り込みを入れ、塩 と粗びき黒こしょうを片面にふる。
 - ・小松菜は、2cm幅に切る。
 - ・にんじんは皮をむいて縦に千切りにする。
 - ・長ねぎは根元を切り、斜め薄切りにする。
 - ・青じそは軸を切り、細切りにする。
 - ・しょうがは千切りにし、にんにくは横に 薄切りにする。
- 2 耐熱皿に小松菜、にんじん、長ねぎの 1/2量をのせ、さらに白身魚をのせる。
- 3 2の白身魚の上にしょうがとにんにく を散らし、残りの小松菜、にんじん、長 ねぎをのせて酒をふり、ラップをふんわ りとかける。
- 4 **3**を電子レンジ500Wで6分ほど加熱し て取り出し、青じそを散らし、お好み で減塩しょうゆを少々かける。

副菜 トマトの緑酢和え

材料/1人分

トマト · · · · · 40 g きゅうり ・・・・・ 20 g しらす干し ・・・・・ 6 g ・・・・・ 小_{きじ}3/4 レモン汁・・・・・ 小さじ1/2 ・・・・・ 小きじ1/3 砂糖 薄口しょうゆ・・・・ 小さじ1/3

作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。
 - ・トマトは1cmのさいの目に切る。
 - ・きゅうりは小口切り。
 - ・しらす干しはさっと湯通しする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、トマトときゅ うり、しらす干しを和える。