



元気ニコニコクッキング ～和食で減塩健康料理～



☆豚肉と野菜のみぞれ煮☆ (4人分)

豚もも	・・・	240g
食塩	・・・	少々
酒	・・・	30ml
片栗粉	・・・	6g
大根	・・・	250g
(大根おろしの汁70～80ml)		
キャベツ	・・・	160g
ナス	・・・	80g
しめじ	・・・	100g
葉ねぎ	・・・	40g

だし汁	・・・	200ml
(水250ml、鰹節6g)		
★ 生姜(チューブ)	・・・	8g
醤油	・・・	30g
みりん	・・・	20g
砂糖	・・・	5g

- [かつおだしのとり方]
 ・水250mlを火にかけ、沸騰させる
 ・鰹節を一度に入れ、弱火にする
 ・2分ほど煮出したら火からおろし、濡らしたキッチンペーパーを敷いたザルでこす
 ①だしの取り方を参考に、かつおだしを取る。
 ②豚肉を食べやすい大きさに切り、塩と酒で下味をつける。片栗粉をまぶす。
 ③大根は皮をむいておろし、キャベツは食べやすい大きさに切る。ナスは縦4等分に切り、横半分にする。
 ※大根おろしとおろし汁を絞って分けておき、おろし汁は70～80ml残しておく。
 ④しめじは石づきを取って子房に分ける。葉ねぎは3mm幅に切る。
 ⑤鍋に★の調味料、キャベツ、ナス、しめじを入れてフタをして煮る。
 ⑥⑤が煮えたら②の豚肉を広げながら煮る。大根おろしとおろし汁、葉ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。
 ※あまりかき混ぜない
 ⑧器に盛り付ける

☆ご飯☆ (4人分)

白飯	・・・	480g
----	-----	------

米220g+水260ml

☆さつまいものきんぴら☆ (4人分)

さつまいも	・・・	160g
にんじん	・・・	60g
れんこん	・・・	70g
いんげん	・・・	40g
ごま油	・・・	15g
砂糖	・・・	10g
醤油	・・・	15g
白ごま	・・・	6g

- ①さつまいもをよく洗い、皮つきのまま乱切りして水にさらす。にんじん、れんこんは皮をむき食べやすい大きさに乱切りし、いんげんは食べやすい長さに切る。
- ②にんじん、れんこん、いんげんをゆで、水気をきる。さつまいもは耐熱容器に入れ、電子レンジで500w 3～5分かけ、竹串で通るくらいまで加熱する。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんじん、れんこんを入れて炒める。砂糖、醤油を加え、さつまいも、いんげんを加え軽く炒める。
- ④白ごまを散らし皿に盛りつける。

☆トマトの玉ねぎドレッシングかけ☆ (4人分)

玉ねぎ	・・・	30g
酢	・・・	20ml
★ 砂糖	・・・	7g
油	・・・	2g
食塩	・・・	1g
トマト	・・・	200g
きざみ海苔	・・・	1g

- ①玉ねぎをみじん切りし、☆の調味料と和えてしばらくなじませる。
- ②トマトを1口大に切り、玉ねぎドレッシングと和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③②を器に盛り、きざみ海苔をかける

☆ヨーグルトゼリー いちごソース添え☆ (4人分)

ヨーグルト	・・・	300g
粉寒天	・・・	2g
上白糖	・・・	36g
水	・・・	150ml
イチゴソース	・・・	20g

- ①鍋に粉寒天、水を入れ火にかけ、沸騰してから1～2分しっかり煮立たせる。
- ②火を止めて、砂糖を加えて溶かし、あら熱をとる。
- ③ヨーグルトを耐熱容器に入れ、電子レンジに500w40～50秒かけ、人肌より熱い程度に温める。(鍋で中火にかけ、温めてもよい)
- ④鍋にヨーグルトを加えよくかき混ぜ、型に流す。
- ⑤固まったら型から外して器に盛り、イチゴソースを盛り付ける。

日本人の食事摂取基準2015 推奨量 < 50歳～69歳 女性 >

本日の(一人分)栄養価 ※ご飯120gの栄養価を含む

対象者: 女50～69 (歳) 低い x1	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
基準量	1600	50.0	44.4	650	10.5	18.0	7.0
摂取量	628	23.1	14.7	197	2.4	6.6	2.4
比率(%)	39	46	33	30	23	37	34

塩分摂取量の目標は
 男性 8g未満
 女性 7g未満
 減塩は毎日の食事の工夫から

たんぱく質エネルギー比 14.7%
 脂質エネルギー比 21.0%
 炭水化物エネルギー比 62.4%