

元気でニコニコクッキング

～無理なく減塩・野菜たっぷり料理～

健康推進課

☆鶏ひき肉のバジルご飯☆ (4人分)

- | | |
|--------------------|---|
| 鶏ひき肉 …… 240g | ①なす、黄パプリカを1.5cm角、玉ねぎは粗みじん、バジルは1口大に切る |
| なす …… 120g | ②☆の調味料を混ぜ合わせておく |
| 黄パプリカ …… 120g | ③熱したフライパンにごま油を入れ、にんにくを中火で炒める |
| 玉ねぎ …… 120g | ④鶏ひき肉を加えてパラパラになるように炒め、皿に取り出す |
| バジル …… 8枚程度 | ⑤フライパンになす、黄パプリカ、玉ねぎを加えて炒め、火が通ったら④と☆の調味料を加え、水分をとばす |
| ごま油 …… 6g | ⑥バジルを加え、軽く炒めたら皿に取り出す |
| にんにく(チューブ入り) …… 4g | ⑦水菜を2cm幅、ミニトマトを1/4に切る |
| ナンプラー※ …… 6g | ⑧ご飯を皿に盛り付け、ご飯の上に⑥と⑦を盛り付ける |
| 醤油 …… 10g | |
| ☆ オイスターソース 10g | |
| 豆板醤 …… 2g | |
| 砂糖 …… 4g | |
| 水菜 …… 30g | |
| ミニトマト …… 4個 | |

※ナンプラーが苦手な人はナンプラーを抜いてオイスターソースを少し増やそう！



☆切干大根のサラダ☆ (4人分)

- | | |
|----------------|---------------------------|
| 切干大根 …… 30g | ①切干大根を水で戻し、4cmほどの長さに切る |
| きゅうり …… 60g | ②きゅうりとにんじんを千切りする |
| にんじん …… 30g | ③切干大根とにんじんをさっと茹でる |
| ヨーグルト …… 50g | ④切干大根の水気を手でしっかり絞る |
| 粉チーズ …… 6g | ⑤◆の調味料を混ぜ合わせる |
| ◆ マヨネーズ …… 35g | ⑥切干大根、きゅうり、にんじんを入れて混ぜ合わせる |
| 醤油 …… 8g | |

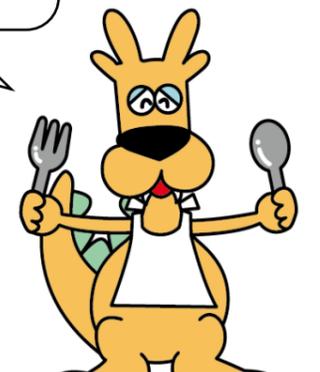
☆ココア寒天☆ (4人分)

- | | |
|----------------|----------------------------|
| ココア(無糖) …… 6g | ①ココアに水を少しずつ加え、ペースト状にのぼす |
| (仕上げにかける分は分量外) | ②鍋に①、牛乳、砂糖、寒天を入れてしっかり混ぜる |
| 水 …… 30ml程度 | ③鍋を火にかけて沸騰させる |
| 牛乳 …… 300ml | ※沸騰する時に噴くので注意！ |
| 砂糖 …… 25g | ④1～2分沸騰させたら火を止めて型に流す |
| 寒天 …… 2g | ⑤荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める |
| | ⑥型から取り出して上にココアを振り掛ける(お好みで) |

☆ご飯☆ (4人分)

- | |
|--------------------|
| 白飯 …… 480g (米220g) |
|--------------------|

カルシウムや食物繊維も毎食しっかり摂ろう！
酢や香草を使うのが減塩のポイントだね！



☆本日の献立1人分の栄養価☆ ※ご飯120gの栄養価を含む

対象者: 女50～69(歳) 低い ×1	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	1650	50.0	45.0	650	10.5	18.0	7.0
摂取量	573	24.0	18.8	262	3.2	6.7	2.5
比率(%)	35	48	42	40	30	37	36

たんぱく質エネルギー比 16.8%
脂質エネルギー比 29.5%
炭水化物エネルギー比 53.7%

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

日本人の食事摂取基準2015より(50歳～69歳 女性)

