



# 元気でニコニコクッキング

## ～無理なく減塩・カルシウムアップ料理～

健康推進課

### ☆チキンピカタ ヨーグルトソースかけ☆ (4人分)

鶏むね肉	...	280g
塩、こしょう	...	少々
しょうが	...	4g
☆ にんにく	...	4g
ヨーグルト	...	40g
醤油	...	12g
薄力粉	...	30g
溶き卵	...	40g
油	...	8g
★ ヨーグルト	...	80g
★ 粒マスタード	...	12g
砂糖	...	5g
塩	...	1.2g
添え		
しめじ	...	60g
エリンギ	...	80g
バター	...	2g
塩、こしょう	...	少々
サニーレタス	...	80g
トマト	...	1/2個

- ①鶏むね肉を1人分に切り、フォークで穴をあける  
肉の厚い部分は開き、塩、こしょうをすり込む
- ②生姜、にんにくをすりおろし、☆の材料を混ぜ合わせる
- ③②に鶏むね肉を10分以上漬け込む
- ④漬け込んだ鶏むね肉に小麦粉をまぶし、卵液につける
- ⑤フライパンに油を熱し、④を焼く  
\*きつね色になったら裏返し、フタをして弱火で中まで火を通す(卵が焦げやすいので注意)
- ⑥食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける
- ⑦★の材料を混ぜ合わせ、⑥にかける

[添え]

- ①しめじは石づきを取って子房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにバターを熱して①を炒め、塩、こしょうで味付けする
- ③サニーレタス、トマトを洗い、サニーレタスは食べやすい大きさに、トマトは1人1/8に切る
- ④②、③をお皿に盛り付ける

### ☆彩り野菜の甘酢漬け☆ (4人分)

黄パプリカ	...	100g
赤パプリカ	...	100g
玉ねぎ	...	100g
アスパラガス	...	80g
油	...	8g
酢	...	50ml
◎ 砂糖	...	20g
塩	...	3g

- ①黄、赤パプリカ、玉ねぎを食べやすい大きさに千切りし、玉ねぎは10分程度水にさらす
- ②アスパラガスの下部のはかまを取って皮をむき、茹でる
- ③アスパラガスを斜めに切り、玉ねぎの水気をしっかり切る
- ④◎の調味料をよく混ぜ合わせ、全ての野菜を漬け込む
- ⑤冷蔵庫で冷やしながらかき混ぜる
- ⑥全体がしんなりしたらお皿に盛り付けつける

### ☆白ごまプリン☆ (4人分)

牛乳	...	320ml
砂糖	...	20g
白ごま(練り)	...	20g
ゼラチン	...	6g
水	...	80ml
黒みつ	...	20g

- ①水にゼラチンを振り入れる
- ②牛乳、砂糖、白ごまを鍋に入れ、かき混ぜながらかき混ぜながら沸かすまで加熱する
- ③鍋を火からおろし、①を加えてよく混ぜる
- ④型に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤固まったら型から外し、黒みつをかける

### ☆ご飯☆ (4人分)

白飯	...	520g
----	-----	------

具だくさんの汁物をつけると食物繊維アップ!!  
でも1日に汁物を3回摂ってしまうと食塩が過剰になりやすいので、1日の中で調整しましょう!

日本人の食事摂取基準2015 推奨量 <30歳～49歳 女性>  
本日の(一人分)栄養価 ※ご飯130gの栄養価を含む

対象者: 女30～49(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	1750	50.0	48.6	650	10.5	18.0	7.0
摂取量	649	28.6	21.8	238	2.6	4.8	2.2
比率(%)	37	57	45	37	25	27	31

たんぱく質エネルギー比 17.6%  
脂質エネルギー比 30.2%  
炭水化物エネルギー比 52.2%

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





