



元気でニコニコクッキング

～無理なく減塩健康料理～



健康推進課



☆小松菜入りつくねだんごの甘酢あん☆ (4人分)

鶏ひき肉	...	200g
小松菜	...	300g
長ねぎ	...	120g
パプリカ(赤)	...	1/2個
生姜しぼり汁	・	12cc
A 酒	...	20cc
小麦粉	...	8g
サラダ油	...	12g
酢	...	40cc
砂糖	...	20g
B しょうゆ	...	20g
片栗粉	...	10g
水	...	160cc

- ①小松菜はゆでて水けを切り1/3は細かく、残りは4cmに切り別にしておく ねぎはみじん切りに。
- ②鶏ひき肉はボウルに入れ、粘りが出るまで練り細かく切った小松菜とねぎ、Aをあわせる。人数分、小判型にし、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ③パプリカは半分にし種をとり細切りにする
- ④鍋にBを入れ、火にかけてとろみがついたら③を入れる
- ⑤別にしておいた小松菜を皿にしき、②を盛り④をかける

☆ごぼうのコンソメスープ☆ (4人分)

ごぼう	...	80g
きゃべつ	...	80g
玉ねぎ	...	80g
にんじん	...	40g
ベーコン	...	20g
水	...	480g
固形コンソメ	...	6g(1個)
黒こしょう	...	0.8g
パセリ	...	8g

- ①ごぼうは、たわしでよく洗い細切りにし水にさらす
- ②玉ねぎはうす切り、にんじんは細切り、キャベツはざく切りにしておく
- ③ベーコンは短冊切り、パセリはみじん切りにしておく
- ④鍋に水を入れ硬い野菜から煮て、柔らかくなったらベーコンも加え、ひと煮立ちしたらもやしとコンソメを入れ黒こしょうで味を整え、器に盛りパセリをちらす

☆黒糖くずもち☆ (4人分)

片栗粉	...	60g
黒砂糖	...	60g
牛乳	...	320cc
きなこ	...	20g

- ①バットに半量のきなこをひろげておく
- ②鍋に片栗粉、黒砂糖、牛乳を入れよく混ぜる。
- ③②を中火にかけ鍋全体にしゃもじが当たるように混ぜる。とろみがつき、粘ってきても力を入れてよく混ぜる。底にぷつぷつ泡が立つまで練り続ける
- ④③を①の上に出し、平らにして残りのきなこをまぶす。大変熱いので注意しましょう
- ⑤冷めたら一口大に切りわけます

※底が焦げやすいのでもったりしてきたら弱火にしてしっかり熱を加えます

☆じゃが芋と玉ねぎのチーズガレット☆ (4人分)

じゃがいも(メークイン)	...	200g
玉ねぎ	...	80g
にんじん	...	40g
にんにく	...	8g
ミックスチーズ	...	60g
サラダ油	...	12g
小麦粉	...	20g
食塩	...	1.2g
パセリ	...	8g

- ①じゃが芋は皮をむき、5mm位の細切りにする
※ 水にさらさないこと
- ②フライパンにサラダ油を熱し、細切り人参・うす切り玉ねぎみじん切りにんにくを入れ、焼き色がつくまで中～強火で炒める
- ③火がとおったらボウルに入れ②・じゃが芋・小麦粉・みじん切りパセリを加えてあわせておく
- ④少量の油で、一人分をまとめるように両面を焼き、チーズをのせてカリッとしたら出来上がり

☆ご飯☆ (4人分)

白飯	...	440g
----	-----	------

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 ※ご飯の栄養価は除く。

対象者: 女30～49(歳) 低い ×1	02.エネルギー	04.たんぱく質	12.カルシウム	15.鉄	49.コレステロール	52.食物繊維総量	53.食塩相当量
	(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)
基準量	1750	50	650	10.5	0.0	18.0	7.0
摂取量	565	24.0	429	5.2	62.5	7.3	2.4
比率(%)	32	48	66	50		40	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

