

# 減塩食レシピ

## 朝

### ・肉団子

ミンチ	30	
玉葱	10	
人参	5	
パン粉	5	A
卵	5	
人参	10	乱切り
みりん	2	
だし汁	20	
サイインゲン	10	斜め切り

- ①ミンチをボールに入れてAを入れ粘りが出るまでまぜ、一口大に丸める
- ②鍋に乱切りした人参と肉団子、だし汁、みりんを入れて味がしみ込むまで煮る。
- ③別ゆでしたインゲンを飾る



1人分 -	塩分
40kcal	0.2g

## 昼

### ・中華揚げ

鶏モモ	60	一口大
生姜	3	すりおろし
みりん	3	
醤油	4	
片栗粉	4	
小麦粉	4	
サラダ油	6	
キャベツ	25	長さ4cm線切り
かいわれ	5	半分に切る
白だし	1	

- ①すりおろした生姜・みりん・醤油に鶏モモを
- ②ビニール袋に小麦粉、片栗粉を入れて
- ①の鶏肉を入れて粉をまぶす
- ③揚げ油を熱し②を強め中火で時間をかけてゆっくり揚げる
- ④ゆでたキャベツとかいわれを白だして味をつける



1人分 -	塩分
221	0.9

・たたき胡瓜サラダ風

胡瓜	45	長さ3cm短冊切り
小ネギ	1	小口切り
にんにく	0.1	すりおろす
ごま油	2	
サラダ油	2	
酢	5	
塩	0.2	
白だし	1	

- ①短冊切りにした胡瓜を袋に入れてかるくたたく
- ②すりおろしたにんにくとAを合わせ①と混ぜあわせる
- ③小ネギを上からかける

I初ギ -	塩分
43	0.4

・トマトスープ

トマト	20	1cm角切り
卵	20	小口切り
玉葱	20	1cm千切り
刻みパセリ	20	1cm角切り
小ネギ	0.1	
コンソメ	2.5	
白だし	1	
片栗粉	1	
水	100	

- ①トマトは皮をむき種を除いて1cm角に切っておく
- ②鍋に水・千切りした玉ねぎを入れ沸騰させる
- ③②コンソメ・白だして味をつけ、①のトマトを入れ一煮たちさせたら、溶き卵をいれ蓋をし火をとめる

I初ギ -	塩分
50	1.4

夕

・魚のじょうよ蒸し

ホキ	70	
塩	0.2	
長いも	40	すりおろし
白だし	1	
青のり	0.1	
ブロッコリー	20	
白だし	1	

- ①ホキに塩をし、20分おいておく。その後水気をき
- ②すりおろした長いもに白だして味をつけておく
- ③ホキの上に②をかける
- ④蒸し器で10分程度蒸す
- ⑤蒸し上がった上から青のりをかける
- ④ブロッコリーはゆがいて白だして味をつける

I初ギ -	塩分
92	0.9



・ピリ辛炒め

れんこん	50	厚さ2mm銀杏切り
しめじ	10	
サラダ油	3	
砂糖	3	
醤油	3	
一味唐辛子	0.1	
いりごま	0.5	
小ネギ	1	小口切り

- ①銀杏切りしたレンコンを鍋で茹でる
- ②①としめじを油で炒め砂糖・醤油で味をつける
- ③②に一味唐辛子・いりごまをふり混ぜ合わせる
- ④上から小ネギを飾る

エネルギー	塩分
80	0.5

・吸い物

花型豆腐	16	
ミツバ	2	1cmざく切り
だし汁	150	
和風だし	2	
醤油	2	
白だし	1	

- ①鍋にだし汁・和風だし・醤油・白だしを入れ味をつけ花型にした豆腐を入れ一煮立ちさせる
- ②みつばを飾る

エネルギー	塩分
39	0.9