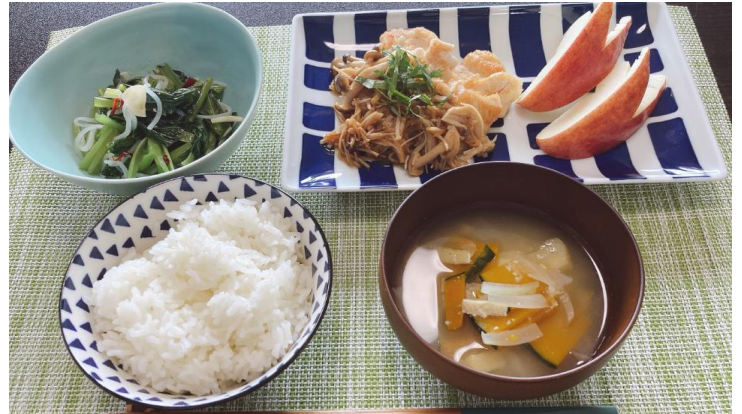


生活習慣病予防のために

調味料 きちんと計って おいしく減塩
～1日マイナス2gをめざして～



主食		ごはん	
材料	1人分	2人分	
ごはん	150g	300g (1合程度)	



主菜		鶏肉のきのこたっぷり 和風ソース	
材料	1人分	2人分	
鶏ささみ	2本	4本	
片栗粉	適量	適量	
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1	
しめじ	25g	1/2P	
えのき	25g	1/2P	
A	砂糖	小さじ1/2	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	酢	小さじ1	小さじ2
	酒	小さじ1	小さじ2
大根	30g	60g	
大葉	1枚	2枚	

【作り方】

- ① しめじとえのきは石づきを除き、食べやすい大きさに切るか手でほぐしておく。
- ② 鶏ささみは筋を取りながら開いて、薄くそぎ切りにし、表面に片栗粉をまぶす。
- ③ Aの調味料を計量スプーンで計って混ぜ合わせておく。大根は皮をむいてすりおろし、軽く絞る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を両面こんがり焼く。焼けたら器に取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンに、しめじとえのきを入れて焼き目を付け、③の合わせ調味料と大根おろしを加えてソースを作る。
- ⑥ ④の鶏ささみの上に⑤のソースをかけ、仕上げに細く切った大葉を添える。

わたしたちが
美味しくするよ！



副菜		小松菜としらたきの ペペロンチーノ	
材料	1人分	2人分	
小松菜	50g	1/2束	
しらたき	30g	60g	
にんにく	少々	1/2かけ	
赤唐辛子(乾)	少々	1本	
サラダ油	小さじ1	小さじ2	
塩	少々	ひとつまみ (1g)	

【作り方】

- ① 小松菜はよく洗って、4～5cmの長さに切る。
- ② しらたきは水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ③ にんにくは皮をむき、薄切りに、赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけて、油にしっかり香りをつける。
- ⑤ ④に①の茎部と②のしらたきを入れて炒める。茎部がしんなりしたら残りの葉部を入れてさっと炒め、最後に塩で調味する。

ひとつまみは
指3本で



副菜(汁物)		かぼちゃのみそ汁	
材料	1人分	2人分	
かぼちゃ	30g	60g	
玉ねぎ	15g	小1/4個	
油揚げ	3g	正方形 1/2枚	
みそ	大さじ1/2	大さじ1	
出汁	いりこ	少々	軽くひとつかみ
	水	150cc	300cc

【作り方】

- ① 鍋に水を計って入れ、いりこを30分以上つけておく。
- ② かぼちゃは種を除いて薄切りに、玉ねぎは薄切り、油揚げは細切りにする。
- ③ ①を火にかけて、沸騰して2、3分したらいりこを取り出す。
- ④ ③に玉ねぎ、油揚げを入れて煮る。玉ねぎが透き通ってきたら、かぼちゃも加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 計量したみそを溶いて味を調える。



果物		りんご	
材料	1人分	2人分	
りんご	1/4個	1/2個	



栄養価 (1人分)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		食塩相当量 g
				糖質 g	食物繊維 g	
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	0.5	0.0
鶏肉のきのこたっぷり和風ソース	183	20.4	6.9	9.6	2.3	1.0
小松菜としらたきのペペロンチーノ	48	0.9	4.1	2.6	2.0	0.5
かぼちゃのみそ汁	64	2.4	1.7	10.2	1.9	1.1
りんご	34	0.1	0.1	9.3	0.8	0.0
合計	581	27.6	13.3	87.4	7.5	2.6

「おいしく減塩」のポイント

調味料をきちんと計る

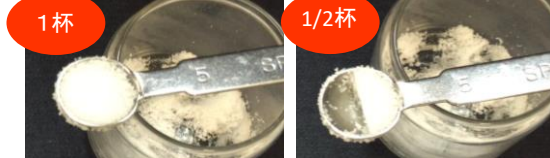
液体の場合



1杯
ふちからこぼれないギリギリまで入れる

1/2杯
底が丸くなっている
ので、スプーンの深さ
2/3まで入れる

粉類の場合



1杯
山盛りですくってから
へらなどですり切る

1/2杯
1杯を計ったあと
へらで半分を除く



小さじ(5ml)
大さじ(15ml)
小さじと小さじを
間違えないでね!

「こやさん」で薄味でもおいしく

こ こうしんりょう 香辛料

コショウ、唐辛子などス
パイスを
効かせる



う うまみ 旨味

天然のだしで
旨味を増やし、
薄味でもおいしく



や やくみ 薬味

しょうが、にんにく、
ねぎなどを利用して
風味豊かに



さん さんみ 酸味

酢、レモン、
カボスなどの酸味で
素材の味を引き立てる

