

減塩メニュー



- ・ごはん
- ・ブロッコリーとりんごのサラダ
- ・豚肉のカレー甘酢あん
- ・豆腐と野菜の味噌汁

豚肉のカレー甘酢あん

【材料：4人分】

	豚もも肉薄切り	240g
A	酒	大1
	卵（溶き卵）	1/2個
	片栗粉	大2
	サラダ油	大2
	玉ねぎ	中1個
	ピーマン	2個
	水煮たけのこ	80g
	生椎茸	4枚
	にんじん	80g
B	カレー粉	大1/2
	酒	大3
	砂糖	大2
	酢	大3
	こしょう	少々
	しょうゆ	大1
	トマトケチャップ	大2
	片栗粉	小2
	水	1/2カップ

【作り方】

- ①豚もも肉は一口大に切り、Aを合わせてもみこんでおく。
- ②玉ねぎ、ピーマンは2cm角に切る。たけのこは薄切りにする。椎茸は石づきを取り十字の4等分に切る。にんじんは5mmの厚さの半月切りにし、さっと茹でる。Bを合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、火が通ったら取り出す。
- ④③のフライパンに②の野菜を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑤④の豚肉を戻し、Bを加えとろみが付くまで煮る。

減塩ポイント

カレー粉は塩分が含まれていない香辛料です。料理の塩分を控えても、カレー粉の香りでおおいしくいただけるので、上手に活用しましょう。

ブロッコリーとりんごのサラダ

【材料：4人分】

ブロッコリー	小1株	
りんご	小1/2個	
ミニトマト	8個	
C	マヨネーズ	大2
	プレーンヨーグルト	大3
	しょうゆ	小1
	こしょう	少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でる。りんごはくし形切りにして芯を取り、1cmの厚さに切る。ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切る。
- ② Cを合わせておく。
- ③ ②に①を加え、全体をよくからめる。

減塩ポイント

プレーンヨーグルトやこしょうを入れることで、塩分を含むマヨネーズの量を控えることができます。ブロッコリーとりんごに含まれるカリウムには、ナトリウムを排泄する働きがあります。

豆腐と野菜の味噌汁

【材料：4人分】

大根	80g
ほうれん草	80g
木綿豆腐	50g
とろろ昆布	5g
だし汁	2・1/2カップ
味噌	大1・1/2

【作り方】

- ① 大根は太めの千切りにする。ほうれん草は3cm幅に切り、茹でる。豆腐は1.5cm角に切る。
- ② 鍋にだし汁、大根を入れ火にかける。大根に火が通ったら、ほうれん草と豆腐を加え、味噌を溶き入れる。
- ③ 椀にとろろ昆布を入れ、味噌汁を盛る。

減塩ポイント

昆布の旨み成分グルタミン酸でおいしさがアップします。血圧が気になる方は、汁物は1日1杯にしましょう。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	0.0
豚肉のカレー甘酢あん	283	15.4	13.1	1.0
ブロッコリーとりんごのサラダ	81	3.0	5.0	0.3
豆腐と野菜の味噌汁	35	2.9	1.2	1.0
合計	651	25.1	19.8	2.3