

簡単！美味しい！健康献立

1食当たり(3品合わせて)
食塩量：1.9g
野菜量：135g

主菜【豚しゃぶ葱だれがけ】

	材料	1人分
たれ	豚ロース(薄切り)	60g
	ネギ	10g
	おろし生姜	2g(小さじ1/3)
	減塩醤油	9g(大さじ1/2)
	酢	5g(小さじ1)
	砂糖	1g
	付け合せ	レタス
プチトマト		1個(13g)



エネルギー：181kcal
たんぱく質：12.7g
脂質：11.6g
炭水化物：4.8g
食物繊維：0.7g
食塩相当量：0.8g



【作り方】

下処理：ネギはみじん切りにする。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
トマトはお好みで切る。

- ① ボウルにたれの材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ② 鍋に湯を沸かし、豚肉を茹で、ざるに上げ粗熱をとる。
- ③ 器にレタスを敷き、豚肉をのせ、トマトを飾る。
- ④ たれをかけて出来上がり。

◎たれに香味野菜のネギを使用し、さらに酢をプラスすることで減塩でもさっぱり美味しく召し上がれます。

◎暑いときには豚肉を茹で、冷水でしめて、冷しゃぶにしても美味。

◎豚肉の下に敷く野菜をプラスしてよりGOOD♪

副菜【白菜のかつお七味和え】

材料	1人分
白菜	50g
鰹節	1g
七味	少々
減塩醤油	2g



エネルギー：12kcal
たんぱく質：1.3g
脂質：0.1g
炭水化物：1.8g
食物繊維：0.7g
食塩相当量：0.2g



【作り方】

下処理：白菜は短冊切りにする

- ① 鍋にお湯を沸かし白菜をさっとゆでる。
- ② 冷水にとり、水気を絞る。
- ③ 鰹節、醤油、七味を白菜と合わせる。
- ④ 冷蔵庫で30分冷やす。

◎かつお節の旨味が引き立つ一品です。

◎お好みで七味を振りかけるとピリッと風味もぐんとよくなり、減塩でも美味しく食べられます。

◎食べる直前に作ることで水気も出ず、味をより濃く感じられます。

汁物【ごま味噌汁】

材料	1人分
まいたけ	15g
しいたけ	15g
人参	10g
木綿豆腐	20g
油揚げ	5g
ネギ	10g
ごま油	1g
濃い口しょうゆ(焦がし用)	1g
味噌	6g(小さじ1)
顆粒だし(無塩)	1g
すりごま	3g(小さじ1)
水	100g



エネルギー：127kcal
たんぱく質：6.9g
脂質：9g
炭水化物：6.5g
食物繊維：2.9g
食塩相当量：0.9g



【作り方】

下処理：まいたけ，しいたけは食べやすい大きさに切る。
人参はいちょう切りにする。ネギは薄くスライスする。
豆腐は一口大，油揚げは短冊に切る。

- ① 鍋にごま油を入れ熱し，人参を炒める。ある程度火が通ったらまいたけ，しいたけ，油揚げを入れ炒める。
 - ② 醤油を鍋肌に回し入れる。
 - ③ 水を入れて食材を煮て，豆腐，顆粒だしを入れる。
 - ④ 食材に火が通ったら，火を止めて味噌をとき入れる。
 - ⑤ すりごま，ネギを入れ，加熱し，沸騰する前に火を止める。
- ★お好みで七味を振りかけても美味。

◎ごまの風味が香りもよく、味噌との相性も抜群！

減塩でも美味しく召し上がれます。

◎具だくさんにすることで野菜の旨味たっぷり，汁も少なくなりさらに減塩になります。