

～減塩を意識した食事をしましょう～

- <主 食> 桜えびと刻み昆布の炊き込みごはん
 <主 菜> アジのラビゴットソース
 <副 菜> 彩り野菜の香り和え
 <汁 物> きのことたっぷりサンラータン
 <おやつ> ヨーグルトゼリー



桜えびと刻み昆布の炊き込みごはん（4人分）

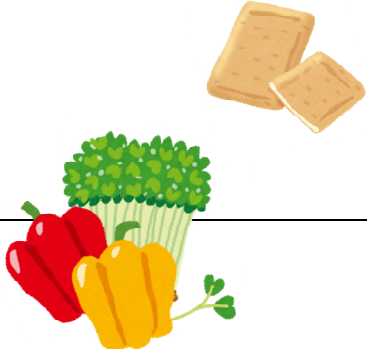
＜材 料＞	＜作り方＞
米 2合（300g） 水 420g 桜えび（素干し） 30g 刻み昆布 8g みりん 大さじ1（18g） 薄口しょうゆ 小さじ2（12g）	① 米は洗って30分水に漬け、ザルに上げて水を切る。 ② 炊飯器に、①、水、桜えび、刻み昆布、みりん、薄口しょうゆを入れて炊く。 ※桜えびと刻み昆布で香ばしさとだしの旨味がプラスされ、少ない調味料で仕上げることができます。 ※刻み昆布も具材として、そのままいただくことができます。

アジのラビゴットソース（4人分）

＜材 料＞	＜作り方＞
アジ（3枚おろし） 8枚（正味280g） ※小アジなら12枚程度 酒 大さじ1（15g） 片栗粉 大さじ2と1/2（23g） 油 適宜 玉ねぎ 50g トマト 100g きゅうり 50g セロリ 50g 酢 大さじ2（30g） オリーブ油 大さじ1と1/2（18g） 塩 小さじ1/3（2g） 砂糖 小さじ1（3g） 粒マスタード 小さじ1（5g）	① アジに酒をふりかけ、しばらく置いておく。 ② ①に片栗粉をまぶして、多めの油で揚げ焼きにする、 ③ 玉ねぎ、トマト、きゅうり、セロリは7～8mm角に切る。 ④ カッコの調味料と③を合わせ、ラビゴットソースを作る。 ⑤ 魚を皿に盛り、ラビゴットソースを全体にかける。 ※香味野菜（セロリ、玉ねぎ）、粒マスタードの風味と酢の酸味で、塩分を控えてもおいしく食べることができます。 ※魚は、さば、鮭、サワラなど、何でもOK。



彩り野菜の香り和我（4人分）

<材 料>	<作り方>
油揚げ 40g パプリカ（赤） 60g パプリカ（黄） 60g セロリ 40g 貝割大根 1パック（40g） かつお節 2g 濃口しょうゆ 大さじ1/2（9g）	① 油揚げは湯通しするか、キッチンペーパーでふいて、余分な油を抜いておく。 ② 油揚げをアルミホイルにのせて、オーブントースターかグリルで、薄く焼き目が付くまで、3分程度焼き、せん切りにする。 ③ 種を取り除いたパプリカ、セロリ（気になるときは筋を取る）はせん切りに、貝割大根は根元を切り、半分に切る。 ④ ②が冷めたら、③、濃口しょうゆ、かつお節の半量で和える。 ⑤ 器に盛りつけてから、残りのかつお節を上のにせる。
	※油揚げの香ばしい焼き目と、香りのよい野菜とで、減塩でもおいしくいただけます。

きのこたっぷりサンラータン（4人分）

<材 料>	<作り方>
しめじ 60g えのきたけ 60g 干しいたけ 5個（10g） 水 600g 鶏ミンチ 80g 白ねぎ 40g 赤唐辛子 1本 生姜 20g 酒 大さじ2（30g） 酢 大さじ1（15g） 濃口しょうゆ 大さじ1（18g） 片栗粉 大さじ1（9g） 水 大さじ2（30g）	① 干しいたけはカッコの分量の水で戻し、軸と石づきを取り、せん切りにする。 ② しめじ、えのきたけは、石づきを取ってほぐす。 ③ 生姜はせん切りにする。 ④ 白ねぎはせん切りにする。 ⑤ 唐辛子は種を取り、輪切りにする。 ⑥ ①の戻し汁に、鶏肉、②、③を加えて煮る。 ⑦ 火が通ったら、酒、酢、濃口しょうゆ、④、⑤を加え、最後に片栗粉を分量の水で溶いたものを加えて、トロミを付ける。 ※干しいたけの戻し汁、鶏ミンチのだしの旨味を活かします。 ※香味野菜と酢の酸味で、塩分を控えることができます。
	

ヨーグルトゼリー（4人分）

<材 料>	<作り方>
ゼラチン	① ゼラチンに水を加えて混ぜる。
小さじ1弱（2.5g）	② 鍋に牛乳、砂糖を加えて火にかける。ゼラチンを加えて溶かし、冷ます。
水 20g	③ ボールにヨーグルト、レモン汁を加え、②も加えて混ぜる。
牛乳 80g	④ 器に③を流し入れ、冷蔵庫に入れて冷まし固める。
砂糖 大さじ1と1/2（13g）	⑤ 薄切りにしたキウイフルーツを上には飾る。
ヨーグルト 100g	※キウイフルーツなどの果物はカリウムを多く含んでいるので、高血圧予防には有効です。
レモン汁 小さじ1/2（2.5g）	
キウイフルーツ 1/2個（50g）	



【今日の献立の栄養価】

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
桜えびと刻み昆布の炊き込みごはん			293	7.7	0.8	1.2	271	174	1.0	0	0.9
あじのラビゴットソース			189	11.9	9.6	0.8	402	61	0.5	8	0.8
彩り野菜の香り和え			53	3.1	3.1	0.9	135	43	0.5	55	0.3
きのこたっぷりサンラータン			74	4.1	2.2	2.7	269	11	0.7	3	0.7
ヨーグルトゼリー			47	2.0	1.4	0.3	112	55	0.0	9	0.0
合計			656	28.8	17.1	5.9	1,189	344	2.7	75	2.7
1日分の必要量	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	17.0	2,600	650	6.0	100	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	20.0	3,000	750	7.5	100	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	17.0	2,600	600	6.0	100	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	20.0	3,000	700	7.0	100	7.5