

食改伝達講習メニュー

～バランスメニュー（減塩）～

主菜

カレー豚じゃが

材料（4人分）

豚肩ロース切り落とし肉	250g
じゃがいも	300g
玉ねぎ	200g
にんじん	100g
インゲン	50g

肉の下味

酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1

サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
水	カップ1～2
純カレー粉	大さじ1
さとう	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
こしょう	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、やや大きめの一口大に切り水にさらす。玉ねぎは皮をむき1cmのざく切りにする。にんじんは皮をむき小さめの乱切りにする。インゲンは筋をとり3等分に切る。
- ② 肉はトレーの上で一口大にちぎり、酒、しょうゆ、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに分量のサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を広げて入れる。そのまま肉を動かさずきつね色がつくまで焼き、ひっくり返して同じように焼き色をつける。
- ④ 焼き色がついたら豚肉を片側に寄せて、水気をきったじゃがいも、にんじんを入れてサッと炒め、純カレー粉を加えてさらに炒め、酒と水をひたひたになるように加え、一煮立ちさせアクを取る。
- ⑤ 玉ねぎ、さとう、鶏ガラスープの素、塩、こしょうを加えて煮る。汁気が少なくなれば、インゲンを加えてサッと煮て、火をとおす。
- ⑥ インゲンが煮えたら、器に盛る。

デザート

豆乳寒

材料（4～6人分）

調整豆乳	500cc
粉寒天	2g
さとう	20g
水	200cc
黒蜜	大さじ2

<作り方>

- ① 鍋に粉寒天と水を加え、中火にかけて煮溶かし沸騰後30秒程度煮て、さとうを加えて溶かす。
- ② 豆乳を加えて中火にして、鍋の周りがプツプツするま、かき混ぜて煮る
- ③ ②の鍋を水につけて粗熱をとり、水で濡らした器に注ぎ冷やし固め、黒蜜をかける。

1人分 I補給 - : 99kcal 塩分 : 0.1g

副菜

切干のごま酢和え

材料（4人分）

切干大根	乾燥	20g
きゅうり		100g
にんじん		50g
薄揚げ		40g
ひじき	乾燥	2g
A	さとう	小さじ1/2
	酢	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	だし汁	大さじ1
	練り辛子	小さじ1
	すりごま	大さじ2

<作り方>

- ① 切干大根は手早く洗い、食べやすくザクザク切り、鍋に入れひたひたの水を加えて戻す。
- ② にんじんは皮をむき斜め薄切りにして千切りにする。ひじきは戻して水気をきる。
- ③ ①の切干の鍋に②のにんじんとひじきを加えて、汁気がなくなるまで煮て冷ましておく。
- ④ きゅうりは斜め薄切りにして千切りにして、立て塩（水カップ1＋塩小さじ1）に漬け、しんなりしたら水気をしぼる。
- ⑤ 薄揚げは3cm長さの千切りにして、フライパンで香ばしく焼き、ペーパータオルに取って油分を取る
- ⑥ Aの材料を合わせて、③、④、⑤の材料を和えて、器に盛る。

1人分 I補給 - : 94kcal 塩分 : 0.6g

副菜

適塩みそ汁

材料（4人分）

だし汁	600cc
玉ねぎ	100g
カットわかめ	4g
えのきたけ	100g
みそ	20g

<作り方>

- ① 玉ねぎは皮をむき、繊維を断つように薄切り、えのきたけは石づきを切落とし、1cm長さに切る。カットわかめは戻して食べやすく切る。
- ② 鍋にだし汁を加え、玉ねぎ、えのきたけを煮る。
- ③ 玉ねぎが柔らかくなったら、わかめを加え、みそを溶き入れる。
- ④ 一煮立ちしたら、煮えばなを椀に盛る。

1人分 I補給 - : 34kcal 塩分 : 0.9

Point だしの取り方

材料 だし昆布…5g だしじゃこ…10g 水…カップ5（1000cc）

- ① 鍋に分量の水、だし昆布、だしじゃこを加えて中火にかけ、沸騰したら火を止めそのまま20分置く。
- ② 20分経ったら中火にかけて沸騰したら火を止め、昆布とじゃこを取り出す。

※ 冷茶ポットなどに、分量の水、昆布、じゃこを加えて、冷蔵庫に3時間以上保存して、漬けだしにしてもよい。

1食 エネルギー:338kcal ・ 塩分 1.9g

デザート エネルギー:99kcal ・ 塩分 0.1g