

# 食改伝達講習メニュー

## 主菜

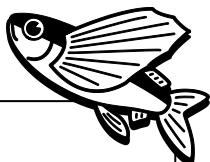
～バランスよく塩分控えめに～

### とびうおのさつま揚げ風

材料 (4人分)

とびうお	正味 200g
木綿豆腐	75g
たまねぎ	小1/2個 (75g)
にんじん	小1/2本 (30g)
味噌	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
ししとう	適宜
揚げ油	適宜

※ 「とびうお」がない場合は  
「あじ」や「きす」でも可



#### ＜作り方＞

- ① 豆腐は水切りしておきます。たまねぎ、にんじんはみじん切りにしておきます。
- ② とびうおを三枚におろし、皮をむいて細かくたたきます。(フードプロセッサーでも可)
- ③ ②のミンチに①の豆腐、たまねぎ、にんじんを加え、味噌・カレー粉とともに加えて混ぜ合わせます。
- ④ 適当な大きさに丸め、170℃の油で揚げます。
- ⑤ ししとう(素揚げ)を添えます。

1人分 エネルギー : 116kcal 塩分 : 0.4g

## 汁物

### じゃがいもとブロッコリーのミルクスープ

材料 (4人分)

じゃがいも	200g
ブロッコリー	120g
水	400ml
顆粒コソメ	小さじ1
塩	小さじ1/3
ツナ水煮缶 (1缶)	
牛乳	200ml
粗びき黒こしょう	少々

#### ＜作り方＞

- ① じゃがいもは一口大に切れます。ブロッコリーは小房にわけます。軸がある場合は細切りにします。
- ② 鍋に水を入れ、じゃがいもを入れ中火にかけます。沸騰したら、コソメ、塩、ツナ缶を汁ごと入れ、再び沸騰したらブロッコリーを入れて煮込みます。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら牛乳を加え、ふつふつとしたら、黒こしょうをふって仕上げます。

※ ブロッコリーは冷凍でも可

1人分 エネルギー : 86kcal 塩分 : 0.9g

## 副菜

### トマトのごま和え

材料 (4人分)

トマト	3個 (300g)
黒すりごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

#### ＜作り方＞

- ① トマトは湯むきして適当な大きさに切れます。
- ② すりごま、砂糖、しょうゆを加えて和え衣をつくり、①のトマトを和えます。



1人分 エネルギー : 64kcal 塩分 : 0.7g