

# 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

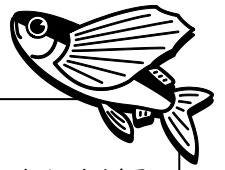
材料（4人分）

|      |                      |
|------|----------------------|
| とびうお | 正味 200g <sup>ラ</sup> |
| 木綿豆腐 | 75g <sup>ラ</sup>     |
| 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 1杯<sup>ラ</sup>：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   |
| 顆粒コンソメ    | 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 ジャがいもは一口大に切ります。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、コンソメ、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 ジャ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 1杯<sup>ラ</sup>：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ります。
- 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 1杯<sup>ラ</sup>：64kcal 塩分：0.7g