

食改伝達講習メニュー

～朝食メニュー～

主菜

スペイン風オムレツ

材料（4人分）

卵	L4個
塩	0.4g(2つまみ)
じゃがいも	120g
トマト	120g
ブロッコリー	80g
塩	0.4g(2つまみ)
粉チーズ	小さじ4(8g)
油	小さじ2

<作り方>

- ① 卵を溶きほぐし、塩を加えて混ぜる。
- ② じゃがいもは1cm角に切ってゆで、ブロッコリーは小房に分け、ゆでて塩をふる。トマトは1cm角に切る。
- ③ ①に②、粉チーズを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて箸で大きく混ぜ、ふたをして火を通す。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

「高血圧予防」

パンフレットより

1人分 I補給 - : 154kcal 塩分 : 0.5g

副菜

ゆでゴーヤの梅おかかあえ

材料（4人分）

ゴーヤ	300g
梅干し	大2個
みりん	小さじ2
削りがつお	1/2袋(2g)

※梅干しは塩分20%のもので、
可食部20g使用。

<作り方>

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除いて薄切りにする。熱湯で10秒ほどゆで、氷水にとり、水けを軽く絞る（氷水にさらす時間を長くすると苦みがやわらぐ）。
- ② 梅干しは種を除いて細かくたたき刻み、みりんと削りがつお（少量取りおく）を加え混ぜ、①をあえる。器に盛って削りがつおをのせる。

1人分 I補給 - : 23kcal 塩分 : 1.1g

汁物

なすとオクラの味噌汁

材料（4人分）

なす	160g
オクラ	40g
みょうが	2個(28g)
だし	550cc
味噌	30g

<作り方>

- ① なすは皮をむいて厚めの短冊切りにする。
- ② オクラは塩少量をまぶし、指の腹でこすってうぶ毛を除いて洗い、1~2cm幅の斜め切りにする。
- ③ みょうがは縦に薄く切る。
- ④ 鍋にだしを煮立ててなすを入れ、火が通ったらオクラを加え、味噌をとき入れる。
- ⑤ 火を消す直前にみょうがを加え混ぜる。

1人分 I補給 - : 27cal 塩分 : 0.9g