

# 食改伝達講習メニュー

～減塩メニュー～



## 主菜

### ささみのロール巻き

材料（4人分）

鶏ささみ肉	8枚
ねぎ	80g
人参	160g
コチジャン	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ2

<作り方>

- ① ささみはスジを取り、包丁を入れて開き、ラップにはさんでたたき、薄くのばす。
- ② 肉にコチジャンを薄く塗り、棒状に切って茹でた人参とねぎをのせ、くるりと巻き、楊枝で止める。
- ③ ごま油をひいたフライパンにのせ、弱火で焼き、しょうゆとみりんを加えてからめる。

1人分 I補給 - : 136kcal 塩分 : 0.8g

## 副菜

### かんたん洋風おから

材料（4人分）

ベーコン	40g
玉ねぎ	120g
しめじ	120g
人参	40g
おから	160g
牛乳	400cc
塩	2g
こしょう	少々
黒こしょう	適宜

<作り方>

- ① ベーコン、玉ねぎ、しめじ、人参は粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、ベーコンを炒め、①の残りの材料を加えてよく炒め、おからを入れざっと炒めたら牛乳を加え、塩こしょうをし、ひと煮立ちさせて火を弱めて、混ぜながら、じっくり煮る。
- ③ 水分がなくなったら、器に盛り付ける。

1人分 I補給 - : 170 kcal 塩分 : 0.9g

### ここがツツ!

野菜はベーコンの油で炒めるので焦がさないように注意しましょう。

## 汁物

### 牛乳入り野菜みそ汁

材料（4人分）

玉ねぎ	小1個
人参	40g
じゃがいも	2個
だし汁	600cc
牛乳	150cc
みそ	大さじ1・1/2

<作り方>

- ① 玉ねぎは約1cm角に、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、人参は5mm厚さの1cm角に切る。
- ② 鍋に、だしと切った野菜を加え、火にかける。
- ③ 15～20分ほど煮て、野菜がやわらかくなったら、味噌を溶き入れ、牛乳を加え、再び煮立つ直前に火を止め、器に盛る。

1人分 I補給 - : 75kcal 塩分 : 0.9g