

食改伝達講習メニュー

～高齢期の減塩メニュー～

主菜

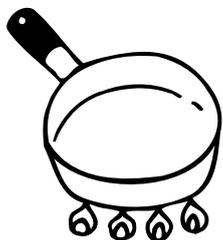
豆腐入りつくね

材料（2人分）

鶏ひき肉	100g
木綿豆腐	1/4丁
長ねぎ	1/2本
青じその葉	5枚
すりごま	大さじ1/2杯
しょうゆ	小さじ1/2杯
塩	適量
ごま油	
たね用	小さじ2
焼き用	大さじ1/2杯
こしょう	少々
サラダ菜	適宜

<作り方>

- ① 豆腐はボウルでざっとほぐして、二重にしたペーパータオルにのせ、電子レンジで2分加熱します。長ねぎ、青じそは、それぞれみじん切りにします。
- ② ボウルに鶏ひき肉を入れ、すりごま、しょうゆ、塩、ごま油小さじ2杯、こしょう少々を加えて混ぜ、よく練ります。ここに長ねぎ、青じそを加えて混ぜ、最後に豆腐を加えて、ざっと混ぜます。
- ③ ボウルのたねを4つに分け平たく丸めます。
- ④ フライパンにごま油大さじ1/2杯を熱し、円形にまとめたつくねを並べ入れます。両面を1分くらいずつ焼き、焼き色をつけたら、ふたをし、2～3分蒸し焼きにします。
- ⑤ 皿にサラダ菜をしき、焼いたつくねを盛ります。好みでおろししょうが、大根おろしを添えていただきます。



1人分 1杯 - : 197kcal 塩分 : 1.1g

副菜

ほうれん草とえのきたけののり酢あえ

材料（2人分）

ほうれん草	120g
えのきたけ	40g
のり	1/2枚
<A>	
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
だし汁	小さじ1
砂糖	小さじ2/3

<作り方>

- ① ほうれん草、えのきたけはゆでて3等分に切り、のりは手でちぎります。
- ② ほうれん草、えのきたけ、のりを合わせ、Aで調理します。



1人分 1杯 - : 25kcal 塩分 : 0.5g

副菜

さつまいものじゃこ煮

材料（2人分）

さつまいも 小1本
 じゃこ 10個
 （頭と内臓をとっておく）
 酒 大さじ1/2
 サラダ油 小さじ1
 出し汁 カップ2/3
 砂糖 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ1/2
 塩 少々
 白いりごま 少々



<作り方>

作り方

- ① さつまいもはよく洗って皮付きのまま2割厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜きます。
- ② じゃこは酒をふりかけてしばらくおき、柔らかくになったら水気をふきます。
- ③ 厚手の鍋を熱してサラダ油をなじませ、②のじゃこを入れてさっと炒めます。
- ④ ③の鍋に水気をよくふいた①のさつまいもを加えて、全体に炒め合わせます。
- ⑤ ④のさつまいもに油がなじんだら出し汁調味料を加えます。煮立ったら、弱火にし、落とし蓋をして20分ほど煮込みます。
- ⑥ ⑤のさつまいもが柔らかくなり、煮汁も少なくなったら器に盛りつけ、白ごまをふりかけます。

1人分 I栄養 - : 159kcal 塩分 : 0.9g

塩分の多い食品一覧

分類	食品	目安量	塩分量 (g)	I栄養 - (kcal)
漬物	梅干し	正味10g (1個)	2.1	3
	たくあん	30g (5切)	1.3	19
	きゅうり浅漬	30g (5切)	0.8	5
	キムチ (白菜・大根)	30g	0.7	14
	らっきょう酢漬	20g (10粒)	0.4	23
魚卵	タラコ	50g (1腹)	2.3	70
	明太子	60g (1腹)	3.4	76
魚干物	あじの干物	正味90g (1枚)	1.5	151
	塩さば	100g (1切)	1.8	291
	しらす干し	13g (大さじ2)	0.5	14
魚切身	塩鮭 (辛口)	80g (1切)	1.5	159
	// (中辛)	//	1.1	//
練り製品	さつまあげ	50g (小1枚)	0.5	57
	板かまぼこ	25g (2枚)	0.6	24
	ちくわ	100g (大1本)	2.1	121
その他	いかの塩辛	20g (大1)	1.4	23
	のり佃煮	15g (大1)	0.9	12