

# 食改伝達講習メニュー

～減塩 子ども向けメニュー～



## 主菜

### 大豆の一口焼き

材料（4人分）

ゆで大豆	160g
長芋	280g
サクラエビ	10g
コーン	30g
青ねぎ	10g
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2

<作り方>

- ① 長芋はすりおろし、青ねぎは小口切りする。
- ② 長芋にゆで大豆、サクラエビ、コーン、青ねぎ、片栗粉、塩を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をスプーンを使って一口大分ずつ入れて、両面を色よく焼く。

1人分 I補給 - : 166kcal 塩分 : 0.6g

## 副菜

### シーチキンときゅうりのおろし和え

材料（4人分）

きゅうり	1.5本
生わかめ	25g
シーチキン	小1缶
大根	150g
梨	1/4個
レモン	1/2個
しょうが	1かけ
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

※レモンの皮をむかない場合は1/4個に

<作り方>

- ① きゅうりは薄い輪切り、皮をむいたレモンと梨はいちょう切り、しょうがは千切りにする、生わかめは戻して細かく切り、さっと熱湯に通し、すぐに冷水にとり、水気をよくきっておく。
- ② シーチキンは油気をよくきって細かくほぐす。
- ③ 大根はおろし、軽く水気をきっておく。
- ④ ボールに全材料を入れ、酢としょうゆを加え、さっくりと和える。

1人分 I補給 - : 63kcal 塩分 : 0.5g

## 汁物

### オクラの中華スープ

材料（4人分）

鶏ささみ	40g
オクラ	80g
えのき茸	80g
白ねぎ	30g
水	500ml
鶏がらスープの素	小さじ1.5
うす口しょうゆ	小さじ1
塩	1g
ラー油	少々

<作り方>

- ① ささみは筋を取り、そぎ切りにする。
- ② オクラはガクを取り、塩（分量外）でもんで、うぶ毛を取る。色よくゆでて3等分の斜め切りにする。
- ③ えのき茸は石づきを落とし、2cm長さに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ 鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れて煮立て、ささみとえのき茸を加える。火が通ったらオクラを加え、うす口しょうゆ、塩で味つけをし、白ねぎを加えてさっと煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、ラー油を落す。

1人分 I補給 - : 29kcal 塩分 : 0.8g