

食改伝達講習メニュー

～減塩メニュー～

主菜

鶏肉のはちみつマスタード焼き

材料（4人分）

鶏もも肉 2枚（400g）

A

しょうゆ	小さじ2
はちみつ	小さじ2
粒マスタード	小さじ1
水	大さじ3

オリーブ油 大さじ1

粗挽き黒こしょう 適量

<作り方>

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼く。余分な油をふき、Aを混ぜ合わせて加え、鶏肉を返しながらか中火で煮からめる。
- ②鶏肉は食べやすく切ってお皿に盛り、黒こしょうをしかりふる。

1人分 I補⁺ - : 244 kcal 塩分 : 0.6 g

副菜

いんげんのピカタ

材料（4人分）

さやいんげん 20本

卵 1個

粉チーズ 小さじ4

小麦粉 少々

オリーブ油 大さじ1

<作り方>

- ①いんげんはさっとゆでておく。卵は溶いて粉チーズを加え混ぜる。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、いんげんに小麦粉をからめて卵液にくぐらせ、いかだ状に並べ、卵の残りをかける。
- ③弱めの中火で両面をきつね色に焼き上げる。

1人分 I補⁺ - : 70kcal 塩分 : 0.1 g

汁物

野菜たっぷりスープ

材料（4人分）

にんじん 40g

キャベツ 80g

ニラ 100g

小松菜 80g

ねぎ 20g

生姜 8g

水 600ml

中華スープ 小さじ2

しょうゆ 小さじ1

こしょう 適量

酢 大さじ1

<作り方>

- ①にんじんは細切りに、キャベツは1cm幅のざく切り、ニラ・小松菜はざく切り、ねぎ・生姜は千切りにする。
- ②鍋ににんじん、キャベツを入れ蓋をし、弱火で蒸し煮をする。
- ③水気が少し出てきたら、水と中華スープを入れひと煮立ちさせ、小松菜、ニラを入れる。
- ④さっと火を通し、火を止める直前に生姜、ねぎ、しょうゆ、こしょうを入れる。
- ⑤お好みで酢を加える。

1人分 I補⁺ - : 26cal 塩分 : 1.1 g