

食改伝達講習メニュー

～高齢期の減塩メニュー～

主菜

豆腐のなめこあんかけ

材料（4人分）

絹ごし豆腐	600g
なめこ	120g
三つ葉	少量
A	{
だし汁	300ml
みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1弱

<作り方>

- ① 豆腐はひとひたの湯の中に入れ、弱火で10分ほどゆでる。
- ② 鍋にAを入れ火をかけ、なめこをさっと洗って入れ、2～3分煮る。片栗粉を水で溶き、鍋に流し入れ、とろみをつけ、3cm長さに切った三つ葉を散らし、火をとめる。
- ③ ①の豆腐の湯を切って器に入れ、②をかける。

I初値 - : 120kcal 塩分 : 0.7g

副菜

根菜のカレー煮 (TUNAGUより)

材料（4人分）

大根	150g
にんじん	70g
ごぼう	60g
しめじ	60g
鶏むね肉	60g
さやいんげん	40g
A	{
水	400ml
コンソメ	1/2個
B	{
カレー粉	小さじ2
トマトチャップ	小さじ4
塩	小さじ1/3

<作り方>

- ① 大根、にんじんはちょう切りに、ごぼうは斜めに切る。
- ② しめじは小房に分け、鶏肉はそぎ切りにする。
- ③ さやいんげんは茹でて、4cmの長さに切る。
- ④ 鍋にAを温め、①を入れる。煮立ったら②を加えて、あくを取り、Bを入れ10分程煮る。③を加えてひと煮立ちする。

I初値 - : 57kcal 塩分 : 1.0g

調理ポイント 上手なスパイス使いで、塩分を控えましょう！

副菜

かぼちゃのきんぴら (TUNAGUより)

材料（4人分）

かぼちゃ	240g
にんじん	1/2本(70g)
ピーマン	1個(30g)
油	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
白ごま	小さじ2

<作り方>

- ① かぼちゃ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんじんをさっと炒め、かぼちゃを加え、酒を振り入れ蓋をし、かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。
- ③ しょうゆで味を調えて、器に盛り付け、白ごまをふる。
※お好みで七味唐辛子をかけてもよい。

I初値 - : 99kcal 塩分 : 0.5g