

★なすのはさみ揚げの献立★ 合計 577kcal 塩分 2.6g

<材料（2人分）>

☆ごはん

ごはん 240g

☆なすのはさみ揚げオーロラソース

なす 160g
鶏ひき肉 30g
玉ねぎ 30g
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ2
片栗粉 小さじ1弱
卵 10g
小麦粉 大さじ1強
クラッカー 30g
揚げ油 適量
キャベツ 120g
カレー粉 0.4g
ケチャップ 小さじ2弱
マヨネーズ 小さじ2

☆ゆきなのかき卵汁

卵 20g
ゆきな 30g
しょうゆ 小さじ1強
塩 0.6g
酒 小さじ1強
だし汁 480ml
片栗粉 小さじ1弱

☆トマトサラダ

トマト 80g
玉ねぎ 40g
おくら 2本
(ドレッシング)
ゆずこしょう 2g
オリーブ油 大さじ1強

<作り方>

☆なすのはさみ揚げオーロラソース

276kcal 塩分 1.0g

- ①なすはへたをとって、たてに二等分する。さらにそれぞれたてに切れ目を入れておき、変色しないよう、水につけておく。玉ねぎはみじん切りにする。クラッカーはビニール袋に入れて麺棒でたたいて粗めに砕く。
- ②鶏ひき肉と玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉を粘り気が出るまで混ぜ合わせ、あんを作る。
- ③キャベツは1cmの幅でざく切りし、さっとゆでてから水気をきり、カレー粉と混ぜる。
- ④①のなすの水気をきり、切り口の上に②のあんをはさみ、全体に小麦粉を薄くはたく。
- ⑤卵をとく。④に卵、砕いたクラッカーの順にまんべんなくまぶして、約160～170℃に熱したサラダ油で約5分揚げる。
- ⑥ケチャップとマヨネーズをよく混ぜ合わせてオーロラソースを作る。皿に③と⑤を盛り付け、ソースを添える。

☆ゆきなのかき卵汁

29kcal 塩分 0.9g

- ①ゆきは長さ4cmに切る。
- ②鍋にだし汁、酒、塩、しょうゆを入れて沸騰させたら①を入れ、火が通ったらとき卵を加える。片栗粉を水(小さじ2)でといて加え、とろみをつける。

☆トマトサラダ

70kcal 塩分 0.7g

- ①トマトをくし型に切る。玉ねぎを1mmの薄さにスライスして水にさらす。おくらはさっとゆでて、たてに二等分する。
- ②ゆずこしょう、オリーブ油、すし酢をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③トマト、水気を切った玉ねぎ、おくらを盛り付けて②をかける。

☆ごはん

202kcal 塩分 0.0g

クラッカーを砕いて衣にしたユニークな食感のはさみ揚げです。

オーロラソースはコクがあって、塩分の少なさをカバーしてくれます。

キャベツはゆでることでかさが減り、カレー粉を使用し、塩味なしでも美味しく食べられます。



★いわしのムニエルの献立★ 合計 620kcal 塩分 2.8g

<材料 (2人分)>

☆カレーピラフ

ごはん	240g
鶏むね肉	20g
コーン	20g
ピーマン	20g
玉ねぎ	60g
カレールウ	10g
カレー粉	小さじ 1
チキンコンソメ	1.4g
塩	0.6g
こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1/2

☆いわしのムニエル

いわし	140g
塩	0.4g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ 1 弱
にんにく	4g
粉末バジル	1g
オリーブ油	小さじ 1
ラディッシュ	40g
レモン	20g

☆クラムチャウダー

あさりむき身	20g
玉ねぎ	60g
にんじん	40g
牛乳	200ml
水	100ml
クリームシチュー	20g
サラダ油	小さじ 1/2
パセリ	1g

☆果物

メロン	60g
キウイ	60g

<作り方>

☆カレーピラフ

278kcal 塩分 1.3g

- ①白米を通常より水を少なくして、硬めに炊く。
- ②鶏むね肉を 1cm 角に切る。ピーマン、玉ねぎもそれぞれ 1cm 角に切る。
- ③サラダ油をひいたフランスパンで玉ねぎを炒め、鶏むね肉とピーマンを加える。砕いたカレールウ、カレー粉を入れ、続いてチキンコンソメ、塩、こしょうを入れる。さらに①とコーンを入れてよく混ぜながら炒める。

☆いわしのムニエル

196kcal 塩分 0.5g

- ①いわしは開いてから、両面に塩・こしょうをふる。にんにくはみじん切りにする。
- ②いわしに小麦粉を薄くまぶす。
- ③オリーブ油をひいたフランスパンににんにくを入れ、香りが出るまで熱する。いわしを皮の側から焼き、両面焼き、粉末バジルをふりかけておく。
- ④皿に盛りつけ、ラディッシュとレモンを添える。

☆クラムチャウダー

116kcal 塩分 1.0g

- ①玉ねぎを 1cm 角に切る。にんじんは 2mm の厚さでいちょう切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ②サラダ油をひいた鍋で玉ねぎを炒め、色が変わったらにんじんを炒める。あさりのむき身を入れる。水を加えて煮立たせ、野菜がやわらかくなったら牛乳を入れる。弱火にしてクリームシチューのルウを加えて溶けるまで混ぜる。
- ③器に盛りつけ、パセリをのせる。

☆果物

30kcal 塩分 0.0g

カレーピラフなどスパイスを使用した料理は、香りを高めることで塩分を控えめにすることができます。

このほかにもスパイスには、食欲増進、消化吸収などの代謝を促進する役割があるとして知られています。



★そら豆とえびのかき揚げの献立★ 合計 620kcal 塩分 2.6g

<材料（2人分）>

☆ごはん

ごはん 240g

☆そら豆とえびのかき揚げ

ブラックタイガー 60g

むきそら豆 60g

玉ねぎ 30g

小麦粉 30g（大さじ 4弱）

卵 30g

揚げ油 適量

塩 0.6g

☆豆腐とわかめの味噌汁

豆腐 40g

わかめ（塩蔵） 6g

味噌 小さじ 2 強

だしのもの 小さじ 1/3

水 480ml

☆キャベツとハムの中華風酢のもの

キャベツ 120g

にんじん 20g

ハム 20g

春雨 10g

ごま油 小さじ 1/2

酢 大さじ 1

しょうゆ 小さじ 2 弱

砂糖 小さじ 2

☆果物

オレンジ 60g

<作り方>

☆そら豆とえびのかき揚げ

281kcal 塩分 0.7g

- ①ブラックタイガーは背わたをとり、一口サイズに切る。玉ねぎは2mmの薄さにスライス。
- ②①とむきそら豆を合わせて小麦粉少々（分量外）でまぶしておく。
- ③小麦粉、卵、水（約50ml）をよく混ぜ、②を入れる。
- ④天ぷら鍋で油を熱し、約170℃で③を約2分揚げる。キッチンペーパーや天紙で油をきり、塩を添える。

☆豆腐とわかめの味噌汁

25kcal 塩分 1.0g

- ①わかめは水に浸してもどしておく。豆腐を1～1.5cm角に切る。
- ②鍋に水とだしのもと半分を入れ、沸騰したら火を止める。
- ③火を止めたまま、味噌を入れてとかし、①を入れて沸騰しないよう加熱し、残りのだしのもとを入れる。

☆キャベツとハムの中華風酢のもの

82kcal 塩分 0.9g

- ①キャベツを1cm幅で千切りにする。ハムは5mm幅で千切りにする。にんじんも千切りにする。春雨はゆでて水気をきり、5cmの長さにする。キャベツとにんじんはさっとゆでる。
- ②①とごま油、酢、しょうゆ、砂糖をよく和える。

☆ごはん

202kcal 塩分 0.0g

☆果物

30kcal 塩分 0.0g

夏のビールのおつまみの定番のそら豆に、少し手をかけてかき揚げにしてみましょう。赤とグリーンの色が鮮やかです。揚げることでほっこりした食感が増し、塩を控えめにすることで、甘さを引き立てて素材の美味しさを感じることができます。



★豚肉の味噌焼きの献立★ 合計 537kcal 塩分 2.7g

<材料（2人分）>

☆ふきごはん

ごはん	240g
ふき水煮	60g
油揚げ	40g
干しいたけ	4g
しょうゆ	小さじ 1/2
弱	
酒	小さじ 1 強
みりん	小さじ 1/2
強	
塩	2g
だしのもの	小さじ 1/3

☆豚肉の味噌焼き

豚もも肉	120g
みそ	小さじ 1/2 強
しょうゆ	小さじ 1/2 強
酒	小さじ 1 弱
砂糖	小さじ 1 弱
サラダ油	小さじ 1/2
にんじん	40g
本しめじ	20g
きぬさや	20g
しょうゆ	小さじ 1/2 弱
こしょう	少々

☆かぼちゃの煮物

かぼちゃ	160g
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1

☆小松菜のごま和え

小松菜	1/2 束
白すりごま	10g
しょうゆ	小さじ 1

<作り方>

☆ふきごはん

271kcal 塩分 1.3g

- ①白米を通常より水を少なくして、硬めに炊く。
- ②ふきの水煮は3mm幅で斜めの薄切りにする。油揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、1cm×2cmの大きさに切る。干しいたけは水にひたしてもどし、干切りにする。
- ③鍋に干しいたけのもどし汁とともに②、しょうゆ、酒、みりん、塩、だしのもとを入れて煮る。
- ④炊きあがったごはんを具を混ぜる。

☆豚肉の味噌焼き

127kcal 塩分 0.6g

- ①みそ、しょうゆ、砂糖、酒をよく混ぜてなめらかにする。
- ②にんじんは薄く半月切りにする。きぬさやは筋をとってななめに切る。本しめじは食べやすい大きさに切る。それぞれをゆでて、しょうゆとこしょうで味を調える。
- ③①に豚もも肉を漬ける。20分程度おいたら、フライパンで両面を焼き、食べやすい大きさに切る。皿に盛りつけて②を添える。

☆かぼちゃの煮物

87kcal 塩分 0.4g

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかぼちゃがかぶるくらいの水と砂糖、しょうゆを入れて、中火で煮立たせたら弱火にして20分程度煮る。

☆小松菜のごま和え

52kcal 塩分 0.4g

- ①小松菜をさっとゆで、4cmの長さに切る。
- ②しょうゆ、砂糖、白すりごまと小松菜をよく和える。

豚肉を味噌だれに漬け込む場合は長くなるとしょっぱいので注意しましょう。焼く前に、味噌だれを拭き取るようにするのが減塩のために大切な一手間です。緑黄色野菜のかぼちゃには糖質も多いので、あまり多く食べ過ぎないように心がけましょう。



★しいたけしゅうまいの献立★ 合計 563kcal 塩分 2.0g

<材料（2人分）>

★そら豆ごはん

ごはん	240g
そら豆	60g
だし汁	200ml
酒	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2 弱
塩	1g
白ごま	1g

★しいたけしゅうまい

しいたけ（かさの大きいもの）	6個
ブラックタイガーむき身	120g
卵白	1個
分	
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	60g
しょうが	6g
酒	小さじ 2
片栗粉	小さじ 2
塩	0.5g
万能ねぎ	1g
ししとう	4本
（たれ）	
しょうゆ	小さじ 1.5 弱
酢	小さじ 2
しょうが	2g
にんにく	2g
しそ	1g

★ツナサラダ

ブロッコリー	80g
にんじん	30g
黄ピーマン	20g
マヨネーズ	大さじ 2
ツナ	40g
こしょう	少々

<作り方>

★そら豆ごはん

215kcal 塩分 0.7g

- ①白米を炊く。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、塩、酒を入れて沸騰させる。弱火にしてそら豆を入れ、そら豆に味がなじむまで加熱する。火を止め、そのままの状態冷まし、さらに味をなじませる。
- ③炊きあがったごはん②を加えて混ぜ、白ごまをふる。

★しいたけしゅうまい

143kcal 塩分 0.8g

- ①しいたけは石づきをとる。しょうがはみじん切りする。飾り用に一つまみほどの千切りしょうがも用意する。えびは背わせ、尾を取り除く。玉ねぎはみじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ②フードプロセッサーに、えび、卵白、片栗粉、塩、酒を入れ、少しエビの身の食感が残るようにすり身状にする。
- ③②に豚ひき肉と玉ねぎ、みじん切りのしょうがを加えて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ④しいたけに片栗粉（分量外）をつけて、③をのせ、万能ねぎと千切りしょうがをのせる。
- ⑤蒸し器を用意し、沸騰したら④を中に入れて、中火で6～7分蒸す。
- ⑥ししとうはグリルで軽くあぶり、一緒に盛りつける。
- ⑦しょうが、にんにく、しそをみじん切りにし、しょうゆと酢を混ぜてたれを作る。

★ツナサラダ

175kcal 塩分 0.5g

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、熱湯でさっとゆでて水気をきる。にんじん、黄ピーマンは6cmの長さのスティック状にする。
- ②①にマヨネーズ、こしょう、ツナを混ぜたディップを添えて盛りつける。

★果物

30kcal 塩分 0.0g

食物繊維やビタミンDを多く含むしいたけを、しゅうまいの皮のかわりに使ってカロリーダウン。たれにも酢としょうがなどを加え、しょうゆが少ないことを感じさせません。ベリー類に含まれるクエン酸には体内の酸性物質を減少させる効果があると言われていま

