

ごはん 150g (234kcal)を足して

献立の総エネルギー：618kcal

食塩相当量：2g

生活習慣病予防のための食生活(高血圧予防)



【カレー風味の肉じゃが】 管理栄養士によるクッキング講座レシピ集より

(材料6人分)

豚もも薄切り肉 360g じゃがいも 420g 玉ねぎ 360g
にんじん 90g 乾しいたけ 12g グリンピース 18g
だし汁 3カップ 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ1 酒 大さじ2
カレー粉 大さじ1/2 濃口しょうゆ 30ml (大さじ1・小さじ2)
薄口しょうゆ 小さじ1 油 小さじ4・1/2

(作り方)

- ① しいたけは水で戻して、石づきを取り、4等分にする。
- ② じゃがいもは皮をむき、一口大に切って、軽く水にさらしておく。玉ねぎは一口大のくし形に切り、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切っておく。じゃがいもとにんじんは、面取りをしておくとうよい。
- ③ 鍋に油を入れて、豚もも薄切り肉を炒めていく。色が変わったら②を入れて、さらに炒め、①を入れる。
- ④ だし汁を加えて煮る。煮立ってきたら、アクを取って調味料(砂糖・みりん・酒)を加える。しょうゆと煮汁でカレー粉を溶かして加え、落とし蓋をして弱火で煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、皿に盛り付けて、別で茹でておいたグリンピースを入れる。

※食塩相当量を抑えるために、カレー粉で味をつけるのがポイント！

1人分エネルギー 259kcal
食塩相当量 1g

【キャベツとサケのごま油あえ】

(材料6人分)

キャベツ 420g サケフレーク 90g ごま油 大さじ1/2
白ごま 小さじ1

(作り方)

- ① キャベツは、粗めのせん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、キャベツを入れて炒める。
- ③ サケフレークを入れてさらに炒める。
- ④ 盛り付けて白ごまをふりかける。

※サケフレークに食塩が1人分0.6g含まれている。

1人分エネルギー 53kcal
食塩相当量 0.6g



【トマトのおかかマヨ】

(材料6人分)

トマト 420g たまねぎ 90g かつお節 6g
マヨネーズ 42g 濃口しょうゆ 大さじ1/2

(作り方)

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。しばらく水にさらして、水気をしぼる。
- ② トマトをさいの目切りにする。
- ③ 玉ねぎ、トマト、かつお節、マヨネーズ、濃口しょうゆを入れて、調味する。

1人分エネルギー 72kcal

食塩相当量 0.4g

