今日の献立にどうですか?

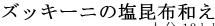
今月は7月に行った減塩の栄養講座の献立です。1食で2.0 gの塩分です。ポークソテーのタレは玉ねぎと生姜で味付 け、塩昆布和えにはねりがらしを加え、塩分が控えめでも風 味で美味しく食べられます。味噌汁も物足らないようでした ら、酢を1滴いれると美味しく飲めることができます。 一つでも試してみてください。

※一人分 578kcal、塩分 2.0 g (ごはん 120g を含む)

玉ねぎ生姜だれのポークソテー

一人分 216 kcal 塩分 0.8g

-人分 13 kal 塩分 0.5 g



材料(二人分)

ズッキーニ 100gA 塩昆布 2g練りがらし 小さじ 1/2

作り方

① ズッキーニは半月切りにして、熱湯でさっ とゆでて、しっかり水気をきる。

9月のバランス献立

② ①のゆで汁小さじ2をAと合わせて、①を 和える。

夏野菜の味噌汁 一人分 55 kcal 塩分 0.7 g

材料(二人分)

かぼちゃ 60gトマト 40gなす 40g玉ねぎ 20g三つ葉 2 本 出し汁 200ml 小さじ2 味噌

作り方

- ① かぼちゃは3ミリ厚の4等分、トマトは くし型、なすは輪切り、玉ねぎはくし型、 三つ葉はザク切りにする。
- ② 出し汁を沸かし、味噌を溶く。
- ③ ①を椀に入れ、②を注ぐ

トマトを味噌汁に?と思われ る方もお見えですが、トマト の旨みで味噌汁がまろやかに なります。一度チャレンジし てみてください。



材料(二人分)

豚もも肉薄切り 160g こしょう 少々 大さじ1 小麦粉 玉ねぎ 30g生姜 小さじ2 しょう油 小さじ1と1/3 小さじ2 酒 小さじ1 酢 小さじ1 砂糖 小さじ1 レタス 1/4 個

- ① 玉ねぎはすりおろす。
- レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- 豚もも肉は、こしょうをして小麦粉を茶こしでふ
- フライパンを熱して油を入れ、③を焼いて取り出 4
- ⑤ 同じフライパンに A の材料を入れて少し煮詰め、 肉を戻して味をからめる。
- ⑥ 皿にレタスをひき、肉を盛り付ける。

豆乳の小豆寒天 一人分80 kal 塩分0g

材料 (六人分) (流し缶 10 cm×15 cm 1 缶分)

粉寒天 4 g 水 300ml 豆乳 200ml(常温) ゆで小豆 150g

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ、火にかけて沸騰 したら更に 2 分ほどかき混ぜてよく煮
- ② 火を止め、豆乳を入れてよく混ぜ、ゆで 小豆を加えて混ぜ、水にぬらした流し缶 に入れて冷やし固める。
- ③ 型からはずして切り、器に盛る。

津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子