

食べて健康づくり!

★野菜たっぷり減塩メニュー★



★鶏むね肉のトマト煮 ON THE RICE ★

材 料	分量 (4人分)	
鶏むね肉 (皮なし)	20切れ位 (320g位)	
日本酒	大さじ2	
油	大さじ1	
新玉ねぎ	1個 (正味200g位)	
ねぎ	1本	
しめじ	1袋	
トマト缶 (カットタイプ)	1缶	
A	醤油	大さじ1
	中濃ソース	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	コンソメスープの素	小さじ1/2
バター	8g	
サラダ菜	4枚	
パセリ (みじん切り)、黒胡椒	適量	

エネルギー: 204kcal たんぱく質: 20.7g
脂質: 6.5g 炭水化物: 14.1g 塩分: 1.3g

【作り方】

- ① 鶏むね肉は日本酒に漬けておく。
玉ねぎとねぎは、みじん切りにし、耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
しめじは、石づきを落とし軽く洗い子房にしておく。
- ② フライパンに油を熱し、水気をキッチンペーパーで拭き取った鶏むね肉を両面焼き、しっかり火を通す。
- ③ 肉を取り出したフライパンに、①の玉ねぎとねぎを入れ、軽く焦げ目がつくまで炒める。しめじを加え更に炒める。
- ④ トマト缶とAを入れ、10～15分位煮込む。
焦げないように注意し、時々かき混ぜる。
(蓋は、少しずらしておく)
- ⑤ ④にバターと鶏肉を加え、一煮立ちさせざっくり混ぜ、最後に黒胡椒を振る。
- ⑥ 皿にサラダ菜を敷き、ご飯(150g)を盛り、⑤を上からかけ、パセリを散らす。



★春キャベツとツナの甘酢漬け★

材 料	分量 (4人分)	
春キャベツ	320g位	
ツナ缶	小1缶 (正味70g位)	
A	米酢	カップ1/2
	砂糖	大さじ2
	食塩	ミニスプーン1
	水	カップ1/4
	唐辛子	1本
レモン汁 (米酢)	大さじ1	

エネルギー: 98kcal たんぱく質: 4.3g
脂質: 4.2g 炭水化物: 10.9g 塩分: 0.4g

【作り方】

- ① キャベツは葉と軸に分け、葉は2cm幅位のざく切りにし、軸は薄切りにする
- ② 鍋にA、ツナ缶を汁ごと入れ中火にかけ、軽く煮立ったらキャベツを加える。火を弱め蓋をして15～20分煮る。
途中で、焦げないように混ぜる。
- ③ 蓋を取りレモン汁を加え、ざっくり混ぜそのまま冷ます。



★やみつききゅうり★

材 料	分量（4人分）	
きゅうり	中3本（正味300g）	
A	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	塩昆布	6g
	ごま油	大さじ2/3
	すりごま	大さじ1
	削り節	4～5g
七味唐辛子等	適量	

エネルギー：49kcal たんぱく質：2.4g
脂質：3.3g 炭水化物：3.4g 塩分：0.5g

（作り方）

- ① きゅうりは、2～3mmの薄切りにし、チャック付の保存袋に入れ、Aを加え軽く揉み込む。
- ② 冷蔵庫で食べる直前まで保管し、器にもり七味唐辛子を好みでかける。



★果物★ キウイフルーツ 50g

★ご飯150g（約1/2合）★

（鶏肉のトマト煮と一緒に）

エネルギー：252cal たんぱく質：3.8g
脂質：0.5g 炭水化物：55.7g 塩分：0g



【このメニューの1食あたりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	脂肪エネル ギー比 (%)	炭水化物 (g)	塩 分 (g)
1食合計	630	31.7	14.6	20.9	89.8	2.2
30～49 歳女性	680(580)	17.0		(1日 20～30%)		2.2
50～64 歳女性	650(550)					
65～74 歳女性	610(510)					
50～64 歳男性	860(730)	22.0				2.5
65～74 歳男性	800(680)	20.0				

下の行は年代・性別の1食あたりの必要(目標)栄養量を表します。必要(目標)栄養量は1日の必要量(目標量)を3で割った数値です。エネルギーの()内は活動強度が「低い」の場合です。あまり体を動かさない方はエネルギーをやや控えめにしましょう。

