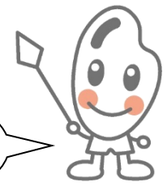
令和6年度

減塩も心がけて

バランスよく食べよう！



材料はすべて
１人分です。

高知の食育８きょうだい
米くん

◆ごはん

ごはん	１５０ｇ

◆鶏肉のねぎ焼き

【材料】

	とり肉（皮付きもも）	80g
	長ねぎ	30g
A	とりがらスープの素	1g
A	酒	2g
A	あらびき黒こしょう	少々
	トマト	30g
	サラダ菜	3g

<作り方>

① とり肉は一口大に切り，長ねぎは斜めに切る。
② ビニール袋に①とＡを入れ，軽くもみ，１０分置く。
③ フライパンに②を入れ，中火で炒める。
④ 肉に火が通ったら，皿に盛り付け，サラダ菜とトマトを添える。

◆なすと小松菜の塩昆布和え

【材料】

なす	60g
ごま油	3g
小松菜	40g
塩昆布	2g
かつお節	1g

<作り方>

① なすは乱切りにし，ごま油で炒める。
② 小松菜は３cm の長さに切り茹で，水気をしっかり切る。
③ ボールに①，②，塩昆布を入れ，混ぜ合わせ，最後にかつお節を加え軽く混ぜる。

◆具だくさんみそ汁

【材料】

ごぼう	20g
大根	30ｇ
人参	10ｇ
しいたけ	10ｇ
木綿豆腐	30g
しょうが	2ｇ
だし汁	150cc
みそ	8g

<作り方>

① 大根，人参は皮をむき，3mm 厚さのいちょう切りにする。ごぼうはささがきごぼうにし，しいたけは石づきを取り，薄く切る。
② しょうがはすりおろしておく。
③ 鍋にだし汁，①を入れ，煮る。
④ 野菜が柔らかくなったら，さいの目に切った木綿豆腐を加え，ひと煮立ちしたら，②のしょうが，みそを加えて火をとめる。

だしの取り方　※だし汁 150cc を取る場合

水	180cc
だし昆布	1.5ｇ
削り節	3ｇ

①昆布は乾いた布巾等で表面を軽くふき，水とともに鍋に入れ弱火にかける（ふたはしない）。
② 沸騰直前に（気泡が出て来たら）昆布を取り出して強火にし，削り節を一度に加える。
③ 沸騰したらすぐに火を止め，そのまま静かに１～２分おいてこす。

◆ヨーグルトゼリー

粉ゼラチン	1.5g
水	15cc
無糖ヨーグルト	80g
砂糖	7ｇ
みかん缶	20g

<作り方>

① 水にゼラチンを振り入れ，ふやかす。
② ゼラチンがふやけたら，湯煎にかけ，ゼラチンを溶かす。
③ ボールにヨーグルトと砂糖を入れ，混ぜ合わせ，②の溶かしたゼラチンを加えてよく混ぜる。
④ みかんを器に入れ，③を流し入れ，冷やし固める。

＜１人分当たりの栄養価＞

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	炭水化物（ｇ）	食塩相当量（ｇ）
ごはん	234	3.8	0.5	55.7	0.0
鶏肉のねぎ塩焼き	173	14.0	11.5	4.4	0.6
なすと小松菜の塩昆布和え	51	1.8	3.1	4.8	0.4
具だくさんみそ汁	64	5.0	2.0	9.0	1.2
合計	522	24.6	17.1	73.9	2.2
ヨーグルトゼリー	97	4.2	2.6	15.6	0.1

高知市保健所　健康増進課