

心がけよう！我慢しない適塩生活



主菜 シュウマイのせん切りキャベツたっぴいのせ

【1人分：エネルギー176kcal/たんぱく質 10.2g/脂質 9.8g/塩分 1.8g】

材料	2人分	作り方
① { たまねぎ キャベツ 片栗粉	50g 50g 大さじ 1/2	① たまねぎとキャベツはみじん切りにして、しっかりと水気を絞り、片栗粉をまぶす。
② { キャベツ 片栗粉	75g 小さじ 2 と 1/2	② キャベツ 75g はせん切りにしてバットに広げ、片栗粉をまぶしておく。
豚ひき肉	100g	③ ボウルにひき肉と調味料 A を入れ、粘りがでるまでしっかりと混ぜる。そこに B と①を加えてよく混ぜ、8等分にする。
A { 片栗粉 塩 しょうゆ みりん ごま油	大さじ 1/2 小さじ 1/2 小さじ 1/2 小さじ 1 小さじ 1/2	④ ③に②のキャベツをたっぴりとのせ、上から包み込むようにおさえる。
B { しょうが にんにく	4g 5g	⑤ ④を蒸気の上がった蒸し器に並べ、フタをして強火で 7～8 分ほど蒸す。

副菜 きのかのサラダ

【1人分：エネルギー84kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 6.5g/塩分 0.8g】

材料	2人分	作り方
えのきだけ	30g	①きのこ類は石づきを落とし、食べやすい大きさに切る。
ぶなしめじ	30g	ベーコンは食べやすい大きさに切る。
まいたけ	30g	レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
ブロックベーコン	30g	調味料 A は混ぜ合わせておく。
A { しょうゆ	小さじ 1	②フライパンを熱し、ベーコンを炒める。油が出てきたら、きのこ類を加える。しんなりしたら、調味料 A を加え、炒め合わせる。
はちみつ	3g	
粒マスタード	5g	
レタス	60g	③皿にレタスを盛り、その上に②を盛り付ける。

副菜 さっぱり豆乳煮

【1人分：エネルギー83kcal/たんぱく質 3.7 g/脂質 2.3 g/塩分 0.7 g】

材料	2人分	作り方
じゃがいも	50 g	①じゃがいもとにんじんは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。キャベツは大きめのざく切りにする。 ②鍋にかつおだしを入れ、①の野菜を加えて煮る。 ③野菜がやわらかくなったら、みそで味付けをする。 最後に豆乳を加え、ひと煮立ちしたら器に盛り、すりおろしたしょうがをのせる。
にんじん	50 g	
キャベツ	100 g	
かつおだし	100 cc	
みそ	大さじ 1/2	
調整豆乳	100 cc	
しょうが	5 g	

副菜 トマトともやしのみそドレッシング

【1人分：エネルギー70kcal/たんぱく質 2.4 g/脂質 3.5 g/塩分 0.7 g】

材料	2人分	作り方
トマト もやし 水菜 A { みそ 砂糖 酢 ごま油	160 g 100 g 20 g 12 g 小さじ 2/3 20 cc 大さじ 1/2	①トマトはへたをおとし、ひと口大に切る。 もやしは茹で、水菜は 2～3 cm 長さに切る。 調味料 A は混ぜ合わせる。 ②①の野菜を A で和える。

副菜 にんじんのカラフルマスタード炒め

【1人分：エネルギー67kcal/たんぱく質 2.7 g/脂質 3.1 g/塩分 0.8 g】

材料	2人分	作り方
にんじん さやいんげん 赤パプリカ 油揚げ 粒マスタード ぽん酢しょうゆ	100 g 30 g 30 g 1/2 枚 6 g 大さじ 1	①にんじんは皮をむき、5 cm 長さの細切りにする。 さやいんげんは斜め細切りにする。 パプリカは種を除き、せん切りにする。 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切り 5～7 mm 幅に切る。 ②フライパンを熱し、油揚げを炒める。焼き色がついたら、にんじん、さやいんげん、パプリカを加えて歯ごたえが残る程度に炒める。 ③ボウルに粒マスタードとぽん酢しょうゆを合わせ、熱いうちに②を加えて和え、器に盛り付ける。