

今日の献立にどうですか？

9月のバランス献立

今月は7月に行った減塩の栄養講座の献立です。1食で2.0g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。味噌汁も物足りないようでしたら、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 2.0g (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

材料 (二人分)

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

作り方

- ① 玉ねぎはすりおろす。
- ② レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 豚もも肉は、こしょうをして小麦粉を茶こしでふるう。
- ④ フライパンを熱して油を入れ、③を焼いて取り出す。
- 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 kcal 塩分 0g

材料 (六人分) (流し缶 10cm×15cm 1缶分)

粉寒天	4g
水	300ml
豆乳	200ml(常温)
ゆで小豆	150g

作り方

- 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溶かす。
- 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。

ズッキーニの塩昆布和え

一人分 13 kcal 塩分 0.5g

材料 (二人分)

ズッキーニ	100g
A 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、熱湯でさつとゆでて、しっかり水気をきる。
- 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 0.7g

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
味噌	小さじ2

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。

