

今日の献立にどうですか？

9月のバランス献立

今月は、減塩の栄養講座の献立です。減塩はうすくてま
ずいというイメージはありませんか？焼き色をつけて
香ばしくさせたり、わさびやカレーなどの香辛料を使用
すると美味しく食べられます。濃い味に慣れている人
は、卓上の調味料を多量に自分で足すことがあります
が、調理するときに調味料を計量する習慣をつけてく
ださい。 ※一人分 524 kcal、塩分 2.0 g（ごはんを含む）



鶏のねぎ塩たれかけ 一人分 214 kcal 塩分 1.0 g

材料（二人分）

鶏もも肉	160g
にんにく	(すりおろし) 2g
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
ピーマン	1個
なす	1/2本
サニーレタス	2枚

ソース

長ネギ	30g
鶏がらスープの素	小さじ1/3
塩	少々
ごま油	小さじ1
粗挽き黒こしょう	少々

作り方

- ① 長ネギを小口切りにして、ソースの材料とあわせておく。
- ② ピーマンとなすは縦に細長く切る。
- ③ 鶏肉は、酒、にんにくを揉みこみ10分おき、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の鶏肉をこんがり色づくまで中火で焼き、食べやすい大きさに切る。同時にピーマンとなすもフライパンの空いたスペースで焼く。
- ⑤ 器にサニーレタスをひき、④を盛り付け①をかける。

から揚げも、揚げ焼きにすると少量の油で調理できます。野菜も一緒に焼いて盛り付けると、全体にボリュームがでます。



オニオンカレースープ 一人分 24 kcal 塩分 0.7 g

材料（二人分）

玉ねぎ	60g
水	大さじ2
青梗菜	40g
エリンギ	60g
水	240g
カレー粉	少々
コンソメ	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎはくし型、青梗菜は3cm幅、エリンギは短冊切りにする。
- ② 鍋に玉ねぎと水大さじ2を入れて蓋をして中火にかける。
- ③ 玉ねぎが透明になったら、①と水、カレー粉、コンソメを加え中火で煮る。

アボカドサラダ 一人分 72 kcal 塩分 0.3 g

材料（二人分）

アボカド	1/2個	麵つゆドレッシング	
きゅうり	1本	麵つゆ(3倍濃縮)	小さじ1
トマト	1/2個	わさび	適量
酢	小さじ1		
鰹節	1g		
焼き海苔	1/2枚		

作り方

- ① 麵つゆドレッシングの材料を合わせておく。
- ② アボカドを食べやすい大きさに切る、酢をふりかける。
- ③ きゅうり、トマトは小さめの乱切りにし①とあわせる。
- ④ ③にアボカド、鰹節、ちぎった海苔を入れ全体をよく混ぜ合わせる。