

今日の献立にどうですか？

今月は魚のマリネです。魚はなんでもよいです。今回は焼いてマリネ液に漬け込んでいますが、片栗粉をまぶして揚げても美味しいです。酢の酸味、カレーの香辛料、トマトの旨みを利用して、全体で2.5gの塩分です。津島市は高血圧でお薬を飲んでいる方も多く、脳血管疾患・心疾患の罹患率も高いです。一度計量して減塩にチャレンジしてみてください。

※一人分 547kcal、塩分 2.5g (ごはん 120gを含む)

6月のバランス献立



魚のマリネ

一人分 225 kcal 塩分 0.9 g

材料 (二人分)

さわら	2切れ	《マリネ液》	
塩	少々	酢	大さじ2
油	小さじ1/2	オリーブ油	小さじ2
こしょう	少々	塩	少々
玉ねぎ	1/4個	こしょう	少々
人参	1/4本		
ピーマン	1個		

- ① さわらに塩こしょうをし、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは細切りにしてマリネ液と和える。
- ③ 器に半分量の②を並べ①のをせ、残りの②を汁ごとかけ、30分程度味をなじませて器に盛る。

じゃがいもとキャベツのカレー炒め

一人分 90 kcal 塩分 0.6 g

材料 (二人分)

じゃがいも	1個
キャベツ	2枚
にんにく	少々
サラダ油	小さじ2
塩	少々
カレー粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは拍子切り、キャベツは5mm幅のざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて火にかけて、じゃがいもとキャベツを炒める。
- ③ 塩とカレー粉で味をつける。

豆腐とトマトのスープ

一人分 32 kcal 塩分 0.9 g

材料 (二人分)

絹ごし豆腐	1/8丁	A	
ミニトマト	6個	水	300cc
サラダ菜	2枚	固形スープ	1/2個
		酒	小さじ1
		しょう油	小さじ1
		こしょう	少々

作り方

- ① 豆腐はさいの目、ミニトマトは半分、サラダ菜はざく切りにする。
- ② Aを鍋に入れ沸騰したら、豆腐とトマトを入れる。
- ③ ひと煮立ちしたらサラダ菜を入れて火を止める。

トマトは火にかけると甘味が増します。スープのみでなく炒めものにも万能です。サラダ菜やレタスはスープに入れると、サラダで食べるより量もたくさん食べれます。

ナトリウムを排泄するカリウムも野菜たっぷりのスープに含まれるため、高血圧にも効果的です。

