

＊一汁三菜の食事＊
～献立のポイント～

1人分	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	塩分(g)	野菜量(g)
ご飯	286	4.9	0.7	0.4	0	0
厚揚げ甘酢あんかけ	164	8.9	8.1	2.5	1.0	53
ブロッコリーのサラダ	74	3.2	4.0	3.5	0.5	100
キノコと卵のおみそ汁	64	6.0	3.1	2.0	1.0	45
りんごの甘煮	41	0.1	0.2	1.0	0	0
合計	629	23.1	16.1	9.4	2.5	198

- ◎エネルギー 630Kcal 未満
- ◎野菜の量 198g (そのうち緑黄色野菜 102g)
- ◎食塩 2.5g

☆減塩のためのポイント

ゴロ合わせで簡単に覚えましょう♪

「塩なしコースにカサはあり」

- 塩なし …減塩
- コー …香辛料
- ス …酢・酸味
- カサはあり…汁物は具材を増やしてカサ増し!
(汁の量を減らす)

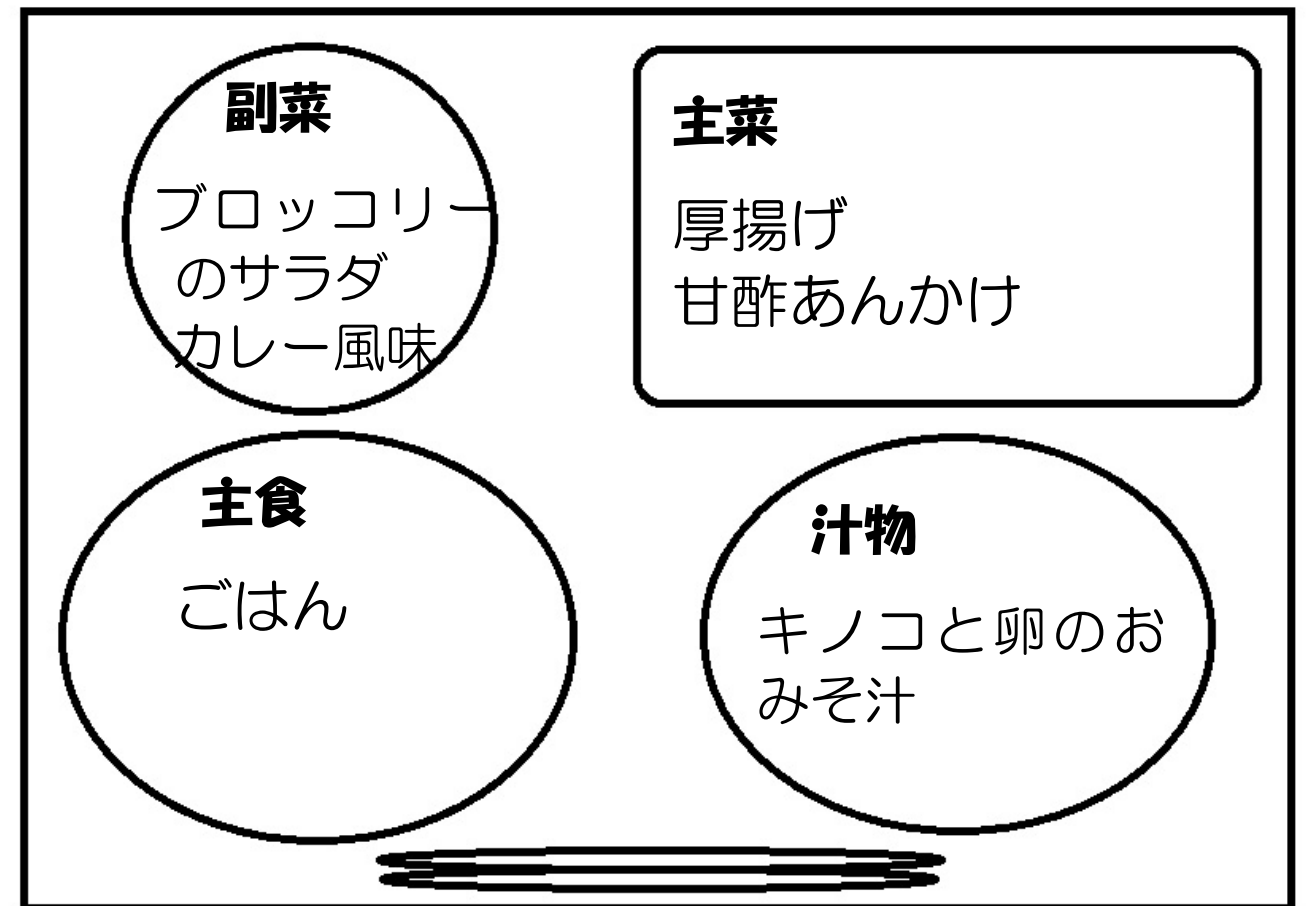


いかがでしたか？

630Kcal+減塩でも美味しく、満足できたのではないのでしょうか？
これからも、主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけて、美味しく健康になりましょう♪

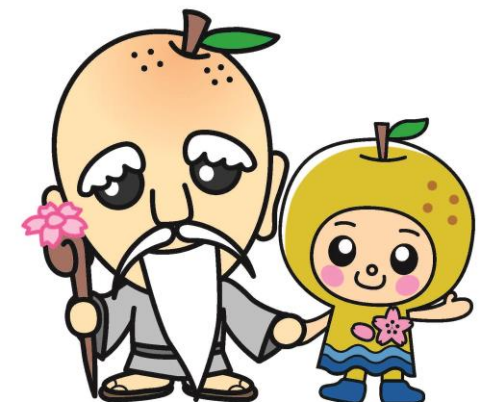


毎日美味しく健康づくり
一汁三菜の食事



デザート

りんごの甘煮



主食

ごはん

材料 2人分

米 1合

【作り方】

①米は普通にといで炊く。

主菜

厚揚げ甘酢あんかけ

材料 2人分

厚揚げ	140g
たまねぎ	1/6弱 (20g)
にんじん	1/4本 (40g)
ピーマン	1個 (25g程)
干しいたけ	1枚
しいたけ戻し汁	100ml
A { おろし生姜	6g
しょうゆ	小さじ2 (12g)
酢	大さじ1 (15g)
砂糖	大さじ1 (9g)
みりん	小さじ2/3 (4g)
酒	小さじ1 (5g)
片栗粉	小さじ1強 (4g)



しいたけのだし
おろし生姜
厚揚げの香ばしさ
で風味をアップ♪
酸味・甘味のおかげで、少
ない醤油でも美味しく！

【作り方】

- ①しいたけは前日から水で戻しておく。
- ②野菜類はすべて4cm×2mm角のせん切りにする。にんじんはよく洗って、皮ごと使う。
- ③鍋に②を入れ、しいたけの戻し汁で煮る。フタをして弱～中火。
- ④厚揚げはフライパンで両面焼き、ひと口大に切って盛り付けておく。
- ⑤野菜に火が通ったら A を入れ、ひと煮立ちさせる。沸騰時に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑥厚揚げの上にあんをかける。

デザート

りんごの甘煮

材料 2人分

りんご 1/2個 (150g)
レモン汁 大さじ1/2

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、4等分に切る。
- ②小鍋にりんごを並べ、レモン汁をかけ、フタをして弱火で柔らかくなるまで煮る。



余分な砂糖は使わず、
りんごの甘味だけで
いただきます

副菜

ブロッコリーのサラダカレー風味

材料 2人分

ブロッコリー	80g
キャベツ	葉3枚 (60g)
ミニトマト	4個
B { マヨネーズ	大さじ1 (9g)
みそ	小さじ1 (6g)
胡椒	適量
カレー粉	小さじ1弱 (1.5g)

カレー風味で
美味しく食べる！
塩も油も少なめでOK！



【作り方】

- ①キャベツ・ブロッコリーはひと口大に切る。ブロッコリーの芯は外側の固い部分を切り落とし、小さめの1口大に切る。ミニトマトは洗って半分に切っておく。
- ②鍋に卵を入れ、たっぷりの水で茹でる。沸騰してから10分したら取り出し、冷水にとって殻をむく。
- ③ブロッコリーを沸騰水に入れて4分ほど茹でる。ザルにあげてよく水気を切る。
- ④Bを大ボウルに入れよく混ぜ、茹で卵を入れつぶしながら混ぜる。
- ⑤③とミニトマトを④に混ぜ、和える。

汁物

キノコとおみそ汁

材料 2人分

しめじ	30g
えのき茸	30g
まいたけ	30g
卵	1個
水	340ml
顆粒だし	2g
みそ	小さじ2 (12g)

汁物は
具たくさん
&
水を少なめ
で、少ないみそでも
美味しく！♪



【作り方】

- ①しめじ・まいたけは半分に割っていしづきを切り、ほぐす。えのき茸はいしづきを切り、1/3長さに切る。卵は溶いておく。
- ②分量の水と顆粒だしを鍋に入れ、沸騰したらきのこ類を加えて1分煮る。
- ③みそを溶き入れて、溶き卵を加える。ひと煮立ちしたら完成。