

すぐに役立つ「減塩献立」

今回は「甘酢あんかけ焼きそば」のある献立

栄養バランス良く食べられる3日分の食材例をご紹介します。調理法は、「揚げもの」は3日に1回までとし、あとは炒めたり、ゆでたり、煮たりしてみましよう。医師の指示や管理栄養士の指導がある場合は指示・指導に従いましょう。

【バランスよく食べるための3日分の食材】 ※成人2人分の目安。

【食材の仲間】	【3日分食材の目安量】
ごはん・パン・麺類【主食】	米6合、焼きそばめん小2袋（120g程度×2個）、食パン8枚切り1袋（8枚）、甘くないコーンフレーク1/2袋
肉・魚・大豆製品・卵とそれらの加工品 【主に主菜に使われる食材】	鶏むね肉（200g程度）、鮭切り身2枚、ロースハム2枚、豆腐1丁、納豆小2個、卵6個、豚肩肉1/2パック（120g）
野菜【副菜】 ※一部海藻	ししとう10個、なす2個、玉ねぎ2個、ニンジン1本、キャベツ1個、ジャガイモ2個、貝割れ大根1パック、大根1/2本、焼きのり3枚
【牛乳・乳製品】・【果物】	牛乳1リットル、薄切りチーズ2枚、ヨーグルト小2個 ・ 桃2個、オレンジ1個、バナナ2本

○「甘酢あんかけ焼きそば」 （令和3年度会津若松市食生活改善推進員育成研修会 より）

※食事バランスガイド「主菜（しゅさい）2つ」「副菜（ふくさい）1つ」

「主食（しゅしょく）1～2つ」の献立

【材料】 【2人分材料】 焼きそば麺 小2袋、豚肩肉120g（1/2パック）、片栗粉大さじ1/2、なす1個、ししとう8本、ニンジン1/5本、長ネギ（白髪ねぎ）少々、油大さじ1

《甘酢あん》 酢大さじ1、しょうゆ大さじ1と1/2、みりん・水大さじ4、片栗粉大さじ1/2

【つくりかた】

1 焼きそばめんは袋からとりだし、ほぐさずにフライパンに入れて片面を中火で焼き目をつけ、返して弱火でもう片面に焼き目をつけてほぐし、皿に盛る。 2 大きめに切った豚肉に片栗粉をまぶし、フライパンに広げて焼く。 3 フライパンから2を取り出し、油を半量入れ、ヘタを取り4つわりにしたなすを「皮を下にして」色よく焼く。次に、切れ目を入れたししとう、厚めのうす切りにしたニンジンを残りの油とともに炒める。 4 火が通ったら、2の豚肉を戻し、《甘酢あん》の調味料をまぜてから一度に加え、とろみを水で調節（分量外）したらこしょうで味をととのえる。 5 皿に盛った1にのの上に4のあんをかけ、白髪ねぎを上に乗せたらできあがり。 ※写真のようにミニトマトをのせてもおいしいです



○給食の人気メニューを作ってみよう

(会津若松学校給食センター 提供献立)



「鶏肉のコーンフレーク焼き」

【5人分の材料(分量)】

鶏むね肉(50g程度を5切れ)、マヨネーズ(35g)、甘くないコーンフレーク(50g)、塩(ひとつまみ)、こしょう(少々)

【つくりかた】

1. 鶏肉はうすくそぎ切りにし、マヨネーズをまぶして5分程度おく。 2. 鶏肉にいただいたコーンフレークをまぶし、オーブントースターで10分程度焼く。(オーブンでは175度で20分程度が目安)
3. 鶏肉に火がとおり、コーンフレークがカリッと焼きあがったら、軽く塩とこしょうをふる。

◎減塩のために、最後に調味料をかけています。むね肉をマヨネーズに漬け込むことでしっとりします。



「げんきサラダ」

※ 小学校1年生の国語で学習する「サラダでげんき」という教材にでてくる人気の献立です。

【5人分の材料(分量)】

ハム(2枚・40g)、キャベツ(2枚程度・125g)、きゅうり(1本)、ニンジン(15g)、コーン缶詰(25g)、かつおぶし(小1ふくろ)、しょうゆ(小さじ2)、米酢(小さじ2)

【つくりかた】

1. ハムは角切りにする。キャベツは一口大、きゅうりは輪切り、ニンジンは千切りにする。
- ※給食では、すべてゆでて、冷蔵庫で冷やしておきます。家庭でも、あらかじめまとめてゆでておくとしやすくして便利です。 2. 1.をコーンと、調味料、かつおぶしであえる。

◎かつおぶしのうま味で減塩につながるサラダです。トマトの角切りなど季節の野菜を入れてもよいでしょう。

※刻み昆布をいれると、より、かむ回数が増えます。(刻み昆布は1g程度を軽くゆでて入れましょう)

お問い合わせ ※食と健康、食生活に関する悩みなどについて、お気軽にご相談ください。

会津若松市役所健康増進課

電話番号：0242-39-1245