

令和6年度宮津市食生活改善推進員研修④レシピ

1日の塩分量を男性7.5g以下、女性6.5g以下にしましょう。
塩分を体内から排出するためにカリウム、マグネシウムをとりましょう。
野菜、きのこ、海藻をたっぷり食べましょう。

なめこの味噌汁

2人分材料

玉ねぎ……………50g	水だし……………1.5カップ
なめこ……………50g	【昆布……………3g 煮干し……………3g かつお節……………3g 水……………2カップ】
えのきたけ……………25g	
だし昆布……………5g	
ねぎ……………20g	
みそ……………10g	

(作り方)

- ① 玉ねぎは薄切りにする。なめこはざるに入れて流水で洗い、水気をきる。えのきたけは石づきを除き、1/3の長さに切る。ねぎは小口切りにする。だし昆布は細切りにする。
- ② だし汁で玉ねぎ、えのきたけを煮る。
- ③ なめこ、だし昆布を加えひと煮立ちさせる。みそをとき入れてさらにひと煮立ちさせたら、ねぎを散らし煮えばなを椀に盛る。

鮭の味噌マヨオイル焼き

2人分材料

生鮭……………2切れ	マヨネーズ……………大さじ1
じゃがいも……………1/2個	みそ……………大さじ1/2
玉ねぎ……………1/4個	★練りがらし……………小さじ1/2
しめじ……………80g	卵黄……………1/4個
ブロッコリー……………70g	砂糖……………小さじ2
塩、こしょう……………少々	

(作り方)

- ① じゃがいもと玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。しめじは石づきを除いてほぐしておく。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② アルミホイルを広げ、①の野菜の上に鮭をのせ、塩、こしょうをふる。(2つ作る。)
- ③ 合わせた★を全体に塗り、アルミホイルを密封する。
- ④ フライパンに1cmの水を入れて③を置き、蓋をして15分程蒸し焼きにする。

蒸しなすの薬味だれ

2人分材料

なす……………2本	しょうゆ……………大さじ3/4
刻みねぎ……………20g	砂糖……………大さじ1/2
しょうが……………1/2かけ	ごま油……………大さじ1/2
酢……………大さじ3/4	

(作り方)

- ① なすはへたを除き、縦8等分に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ② なすを耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wの電子レンジで3分程加熱する。粗熱が取れたら水気を絞る。
- ③ ボウルになす以外の材料を混ぜ合わせ、なすを加えて全体をからめる。

アーモンドミルクプリン

2人分材料

アーモンドミルク…130ml	★ [ゼラチン……………2.5g 水……………大さじ1 フルーツ、ミント…適宜
牛乳……………50ml	
砂糖……………大さじ1.5	
バニラエッセンス……………少々	

(作り方)

- ① ★の水にゼラチンをふり入れて、ゼラチンをふやかしておく。
- ② 小鍋にアーモンドミルク、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れ火にかける。沸騰寸前で火を止め、①を加えてよく混ぜる。
- ③ ゼラチンが溶けたら、鍋底を氷水にあてとろみがつくまで混ぜる。
- ④ 器に盛り、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ⑤ お好みでフルーツやミントをのせる。

1人分ごはん 120g

1人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
なめこのみそ汁	34kcal	2.6g	0.5g	8.0g	3.0g	0.8g
鮭のホイル焼き	226kcal	18.9g	8.7g	14.4g	7.0g	1.0g
蒸しなす香味だれ	61kcal	1.1g	3.0g	5.6g	2.1g	1.0g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
アーモンドプリン	58kcal	2.2g	1.8g	9.1g	0.9g	0.1g
合計	580kcal	27.8g	14.4g	81.6g	14.8g	2.9g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 19.0% : 脂質 22.3% : 炭水化物 58.7%