

## 令和7年度宮津市食生活改善推進員研修①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。

### 鶏胸肉の南蛮漬け

#### 2人分材料

鶏胸肉(皮なし)……………180g	片栗粉……………大さじ1
玉ねぎ……………80g	油……………大さじ1
にんじん……………30g	★ [ しょうゆ……………小さじ2 酢……………大さじ1・1/3 砂糖……………小さじ2
ピーマン……………30g	
酒……………大さじ1/2	
塩……………小さじ1/8	

#### (作り方)

- ① 玉ねぎは薄切りに、にんじんとピーマンは細めの干切りにする。
- ② 鶏胸肉(皮なし)はひと口大のそぎ切りにし、酒、塩を揉みこみ片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に★を入れ、①を加えて火にかける。ふつふつと沸いたらひと混ぜして火を消し、余熱で少し火を通す。
- ④ フライパンに油を入れ中火で②の両面を焼き、火が通ったら③に加え、全体を混ぜ少しおいて味をなじませる。

### キャベツと玉ねぎの味噌汁

#### 2人分材料

キャベツ……………40g	水だし……………1.5カップ
玉ねぎ……………40g	★ [ 昆布……………2g かつお節……………2g 煮干し……………2g 水……………2カップ
油揚げ……………20g	
乾燥ワカメ……………2g	
味噌……………9g	

#### (作り方)

- ① キャベツは食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにする。油揚げは食べやすい大きさに切り、乾燥ワカメは水でもどし、水気をきっておく。
- ② 鍋にだし汁、玉ねぎを入れて火にかけ、玉ねぎが透き通ってきたらキャベツ、油揚げを加える。
- ③ キャベツがやわらかくなったらワカメを加え、ひと煮立ちさせたら味噌をとき入れ煮えばなを椀に盛る。

## 小松菜の塩昆布和え

### 2人分材料

小松菜……………	150g	塩昆布……………	4g
えのき……………	50g	ごま油……………	大さじ1/2
かつお節……………	2g		

### (作り方)

- ① 小松菜は3cmのざく切りにする。えのきは石づきを除き、3等分に切りほぐしておく。
- ② 耐熱容器に小松菜とエノキを入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで約3分加熱する。
- ③ 全体がしんなりとしたら、軽く水気をきり、かつお節、塩昆布、ごま油を入れて和える。

## かぼちゃの豆腐白玉

### 2人分材料

白玉粉……………	50g	ゆであずき缶……………	30g
絹ごし豆腐……………	50g	きな粉……………	適量
かぼちゃ……………	50g		

### (作り方)

- ① かぼちゃはひと口大に切って皮を落とし、耐熱容器に入れ水大さじ1(分量外)をふりかけラップをし、600Wのレンジで約1分半加熱する。  
やわらかくなったら温かいうちにつぶしておく。
- ② ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐、①を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸め、中央を少しくぼませておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れ、浮き上がってきたら冷水にとって冷ます。
- ④ 水気をきって器に盛り、あずきをのせきな粉をふりかける。

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
鶏胸肉の南蛮漬け	207kcal	18.2g	7.3g	15.0g	1.1g	1.4g
キャベツの味噌汁	59kcal	3.3g	3.4g	3.2g	1.4g	0.8g
小松菜塩昆布和え	61kcal	2.4g	4.1g	2.5g	2.7g	0.4g
白ごはん	187kcal	2.4g	0.3g	41.5g	1.8g	0.0g
かぼちゃ豆腐白玉	168kcal	4.8g	1.9g	31.0g	2.3g	0.1g
合計	681kcal	30.9g	16.9g	93.1g	9.5g	2.6g

### エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 18.1% : 脂質 22.3% : 炭水化物 59.6%

