

## 令和 7 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 7.5 g 以下、女性 6.5 g 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。

### 鮭とれんこんの甘酢炒め

#### 2 人分材料

|               |               |
|---------------|---------------|
| 生鮭……………2切れ    | 油……………大さじ1    |
| 塩……………少々      | 〔 醤油……………小さじ2 |
| れんこん……………70g  | 酢……………小さじ2    |
| さつまいも……………70g | ★ 砂糖……………小さじ2 |
| ピーマン……………1個   | みりん……………小さじ2  |
| 片栗粉……………大さじ2  | 酒……………小さじ2    |

#### (作り方)

- ① 鮭は一切れを 4 等分に切り、塩をして 10 分ほどおき、余分な水気をキッチンペーパーで軽くおさえふき取る。
- ② レンコンは皮をむき、さつまいもは皮つきのまま、5～7mm 厚さの半月切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭いておく。
- ③ ①、②に片栗粉を薄くまぶす。ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を順に両面焼いていく。
- ⑤ 火が通ったら合わせておいた★を加え、全体にからめて照りをだす。

### 豆腐と豆乳のスープ

#### 2 人分材料

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| 豆腐……………150g    | 顆粒コンソメ……………小さじ1 |
| 白菜……………100g    | 水……………150ml     |
| しめじ……………40g    | 無調整豆乳……………150ml |
| ハーフベーコン……………2枚 | コショウ……………少々     |

#### (作り方)

- ① 白菜は 1 cm 幅の食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく。  
ベーコンは 1 cm 幅に切っておく。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら①、顆粒コンソメを入れ、蓋をして弱火でやわらかくなるまで火を通す。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、ひと口大に切った豆腐を加える。
- ④ 豆乳とコショウを加え煮立たせないように温め、器に盛る。

## 切干大根と水菜のマヨポン酢サラダ

### 2人分材料

|               |                |
|---------------|----------------|
| 切干大根……………20g  | カニカマ……………3本    |
| キュウリ……………1/3本 | ★〔ポン酢……………小さじ2 |
| 水菜……………20g    | マヨネーズ……………大さじ1 |

### (作り方)

- ① 切干大根はさっと洗い、水でもどしておく。
- ② キュウリはせん切りに、水菜は2cm幅に切る。カニカマは裂いておく。
- ③ ボウルにしっかりと水気を切った①、②を入れる。
- ④ 合わせておいた★を加え、全体を混ぜ合わせる。

## ミルクもち

### 2人分材料

|                  |               |
|------------------|---------------|
| 牛乳……………150ml     | きな粉……………適量    |
| 片栗粉……………大さじ2・1/2 | ★〔黒糖……………大さじ1 |
| 砂糖……………大さじ1・1/2  | 水……………小さじ2    |

### (作り方)

※黒蜜……………作りやすい分量

- ① 小さめの耐熱皿に★を入れ、600Wの電子レンジで約30秒ほど加熱しよく混ぜ黒蜜を作り、冷ましておく。
- ② 小鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ③ ②を弱めの中火にかけ絶えずかき混ぜ、とろみがつきだしたら弱火にして、粘りが出るまでよく練る。
- ④ 水で濡らしたスプーンでひと口大にすくって成形し、氷水に入れて冷やす。
- ⑤ 水気を切って器に盛り、きな粉をふりかけ、①の黒蜜を適量かける。

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 |
|----------|---------|-------|-------|--------|------|-------|
| 鮭れんこん甘酢炒 | 281kcal | 15.5g | 8.7g  | 32.3g  | 2.0g | 1.2g  |
| 白菜豆乳スープ  | 109kcal | 8.4g  | 5.9g  | 3.6g   | 2.6g | 0.8g  |
| 切干大根サラダ  | 85kcal  | 2.5g  | 4.5g  | 7.2g   | 2.6g | 0.8g  |
| 白ごはん     | 187kcal | 2.4g  | 0.2g  | 41.5g  | 1.8g | 0.0g  |
| ミルクもち    | 130kcal | 3.2g  | 3.3g  | 21.6g  | 0.5g | 0.1g  |
| 合計       | 781kcal | 31.8g | 22.5g | 104.4g | 9.2g | 2.8g  |

### エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 16.3%：脂質 25.9%：炭水化物 57.8%