

# 令和8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。

## やわらかよだれ鶏

### 2人分材料

鶏胸肉(皮なし)……………1枚	A	しょうゆ……………大さじ3/4	B
水……………100ml		酢……………大さじ1/2	
砂糖……………5g		オイスターソース…小さじ1/2	
塩……………5g		砂糖……………小さじ1/2	
片栗粉……………大さじ1		ごま油……………大さじ1/2	
しょうが……………1/2片		ラー油……………お好みで	
にんにく……………1/2片		鶏のゆで汁……………大さじ1	
刻みねぎ……………10g		いりごま……………大さじ1/2	
レタスや水菜等……………適量			

### (作り方)

- ① 鶏むね肉の繊維を断つようにそぎ切りにする。
- ② ポリ袋に①とAを入れ、冷蔵庫で30分以上つけ込む。
- ③ ②の水気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ④ 熱湯2カップに③を入れ、4分茹でる。
- ⑤ しょうが、にんにくは皮を剥いてすりおろす。Bとしょうが、にんにく、刻みねぎを混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に④を盛り、⑤をかける。レタスや水菜を添える。

## きのこスープ

### 2人分材料

鶏のゆで汁……………1.5カップ	A	酒……………大さじ1/2
しめじ……………50g		しょうゆ……………小さじ1
えのきたけ……………50g		鶏がらスープの素…小さじ1/2
乾燥わかめ……………2g		こしょう……………少々

### (作り方)

- ① しめじは石づきを除いて小房に分ける。えのきたけは石づきを除き、3等分に切る。乾燥わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ② 鍋に鶏のゆで汁としめじ、えのきたけを入れ、煮立たせる。
- ③ きのこに火が通ったら、Aを入れる。
- ④ わかめを加え、こしょうで味をととのえる。

## 青のりポテト

### 2人分材料

じゃがいも……………2個	塩……………ひとつまみ
バター……………8g	青のり……………小さじ1/2

### (作り方)

- ① じゃがいもは皮を剥いてくし切りにし、水にさらす。
- ② ①と大さじ1の水を耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで1分30秒程加熱する。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を加えて焼く。
- ④ 焼き色がついたら、火を止めて塩と青のりを全体に絡める。

## バナナと小豆のクリーム春巻

### 2人分材料

バナナ……………1/2本	春巻きの皮……………4枚
クリームチーズ……20g	(15cm角)
小豆あん……………20g	小麦粉……………小さじ2
	水……………小さじ2

### (作り方)

- ① バナナは2等分する。それぞれを4等分に切り、さらに縦半分に切る。
- ② 春巻きの皮を広げ、バナナとクリームチーズ、小豆あんをそれぞれ載せて包み、小麦粉を水で溶き糊にしてしっかり貼り付ける。
- ③ 巻き終わりを上にしてオーブントースターに入れ、軽くきつね色に焼き色が付くまで加熱し、裏返して同様に焼く。

1人分ごはん 150g

### 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
やわらかよだれ鶏	169kcal	25.5g	5.3g	6.3g	0.6g	1.1g
きのこスープ	42kcal	1.8g	2.2g	4.1g	2.0g	1.0g
青のりポテト	86kcal	1.9g	3.1g	17.6g	9.0g	0.6g
白ごはん	234kcal	3.8g	0.5g	55.7g	2.3g	0.0g
クリーム春巻	86kcal	1.9g	3.8g	11.1g	0.8g	0.1g
合計	617kcal	34.8g	14.9g	94.6g	14.7g	2.8g

### エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 22.6% : 脂質 21.7% : 炭水化物 55.7%