令和８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。

鮭のタルタルパン粉焼き

２人分材料

生鮭……２切れ	A マヨネーズ…大さじ１・１／２
塩……ふたつまみ	A ドライパセリ……適量
ゆで卵……１／２個	A こしょう……適量
玉ねぎ……２０ｇ	パン粉……小さじ１
らっきょう酢漬け……２個	

（作り方）

① 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気を切っておく。ゆで卵、らっきょう酢漬けはみじん切りにする。
② ①に A を混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
③ 鮭はペーパータオルで水気をふき、塩をふる。
④ 鮭を魚焼きグリルで表面にうすく焼き色がつくまで焼く。
⑤ 一度取り出し、片面にタルタルソースを塗ってパン粉をふりかける。再度魚焼きグリルでこんがりと焼き色がつくまで焼く。

具だくさんみそ汁

２人分材料

玉ねぎ……５０ｇ	水だし……１.５カップ
さつまいも……５０ｇ	昆布……２ｇ
えのきたけ……７５ｇ	かつお節……２ｇ
刻みねぎ……１０ｇ	煮干し……２ｇ
みそ……１０ｇ	水……２カップ

（作り方）

① 玉ねぎは薄切りにする。さつまいもはよく洗い、いちょう切りにする。えのきたけは石づきを除き、３等分に切る。
② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、さつまいも、えのきたけを入れて煮る。
③ 沸騰したら玉ねぎを加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
④ みそを溶き入れてひと煮立ちさせ、刻みねぎを散らして椀に盛る。

きのこの和風マリネ

２人分材料

しめじ……６０ｇ	白だし……大さじ1
舞茸……６０ｇ	こしょう……適量
エリンギ……６０ｇ	にんにく……１かけ
オリーブオイル……大さじ1	鷹の爪……お好みで

（作り方）

① しめじは石づきを除き小房に分ける。舞茸とエリンギは食べやすい大きさに裂く。にんにくはすりおろす。
② 耐熱容器に材料を全て入れ、ラップをかけて６００wの電子レンジで３分程加熱する。
③ レンジから取り出し、全体を混ぜ合わせる。

抹茶ミルクわらびもち

２人分材料

牛乳……１カップ	A	抹茶……１ｇ
片栗粉……大さじ4		きな粉……５ｇ
砂糖……大さじ2		砂糖……５ｇ
抹茶……２ｇ		ゆであずき……適宜

（作り方）

① 牛乳、片栗粉、砂糖、抹茶を鍋に入れてよく混ぜ合わせる。
② ①をヘラでよくかき混ぜながら火にかける。
③ のり状になり、ひとつにまとまるまでよく練り、さらに2～3分練る。
④ ③をスプーンで一口大にして冷水に落とし、冷やし固める。
⑤ ④の水気を切って器に盛り、混ぜ合わせた A をふる。お好みでゆであずきを添える。

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
鮭のパン粉焼き	193kcal	20.1g	11.7g	3.4g	0.3g	1.4g
具だくさんみそ汁	66kcal	2.7g	0.5g	14.7g	2.8g	0.8g
きのこのマリネ	59kcal	2.7g	0.5g	6.2g	3.3g	0.4g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
抹茶わらびもち	196kcal	5.2g	4.8g	35.1g	1.4g	0.1g
合計	701kcal	33.8g	17.8g	104.0g	9.6g	2.7g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 19.3%：脂質 22.8%：炭水化物 57.9%