

## 令和2年度宮津市食生活改善推進員研修⑤レシピ

高血圧予防のために減塩を心がけましょう。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をしましょう。  
エネルギーとたんぱく質をしっかり摂って低栄養を予防しましょう。

### 豆乳つゆの温そうめん

2人分材料

そうめん……………150g	無調整豆乳……………200ml
鶏ささみ……………1本	しょうゆ……………大さじ1/2
水……………300ml	みつ葉……………10g
A 塩……………少々	わかめ(もどし) ……25g
だし昆布……………5cm	油揚げ……………1/2枚
香味野菜……………適宜	

(作り方)

- ① 鍋にAを入れて中火にかける。煮立ったらアクを取り、弱火にし1分ほど煮て、火を止める。蓋をし10分置いて蒸らす。
- ② みつ葉は2cm、わかめは食べやすく切る。油揚げは細切りにし、ペーパーをしいた耐熱器に広げてのせ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で2分加熱する。(途中、一度取り出して混ぜる。)
- ③ ①からささみを取り出して手で裂いておく。昆布と香味野菜は取り除き、汁にしょうゆを加える。
- ④ そうめんはたっぷりの湯で茹でた後、水で洗い、さっと湯をかけて温め、水気を切って器に入れる。
- ⑤ ③の汁に豆乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止め④に注ぐ。わかめ、みつ葉、ささみ、油揚げをのせる。

【一人分栄養量】

エネルギー385kcal たんぱく質19.0g 脂質4.8g 食塩相当量1.6g

## にんじんドレッシングのサラダ

### 2人分材料

レタス……………60g	A	酢……………大さじ1・1/2
かいわれ菜……………10g		オリーブオイル
ブロッコリー………1/4株		…大さじ2・1/2
にんじん……………1/3本		しょうゆ……………小さじ1/2
		はちみつ……………小さじ1
		塩……………小さじ1/4
		こしょう……………少々

### (作り方)

- ① にんじんをすりおろし、Aの材料を加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、かいわれ菜は根元を切り落とす。
- ③ ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯で茹で、ザルにあげて冷ます。
- ④ ②と③を器に盛り、①をかける。

### 【一人分栄養量】

エネルギー175kcal たんぱく質 1.9g 脂質 15.1g 食塩相当量 0.9g

## バナナ入りふんわりパンケーキ

### 2人分材料

ホットケーキミックス……………100g	
卵……………1個	バナナ……………1本
牛乳……………75mL	バナナや粉砂糖……………適宜

### (作り方)

- ① 卵をボウルに割り入れ、軽くほぐして牛乳を加えて、よく混ぜる。
- ② バナナをフォークでつぶし、①に加えて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。
- ④ テフロン加工のフライパンを中火で温め、③を1/4量ずつ、丸く流し入れ、弱火で2～3分焼く。プツプツと小さい泡ができてきたら、ひっくり返し2分ほど焼く。残りも同じように焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、バナナの輪切りをのせて、粉砂糖をふる。

### 【一人分栄養量】

エネルギー294kcal たんぱく質 9.2g 脂質 6.4g 食塩相当量 0.6g

一人分ごはん 120g

### 【一人分栄養量】

エネルギー201kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.0g

### 〈栄養価〉

エネルギー854kcal たんぱく質 30.1g 脂質 26.3g 食塩相当量 3.1g