

# 令和4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。

## サバ缶のトマト煮

### 2人分材料

サバ水煮缶……………1缶	トマトケチャップ…大さじ2
トマト水煮缶……………200g	コンソメ……………小さじ1/2
玉ねぎ……………1/4個	砂糖……………小さじ1/2
しめじ……………100g	こしょう……………少々
にんにく……………1かけ	パセリ……………適量
オリーブ油……………大さじ1/2	

### (作り方)

- ① 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、パセリはみじん切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいてきたら、玉ねぎ、しめじを加えてしんなりとなるまで炒める。
- ③ トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖を加えて混ぜ、全体がなじんだらサバ缶を汁ごと加え、弱火で5分ほど煮て、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、パセリを飾る。

## ほうれん草とえのきの明太子和え

### 2人分材料

ほうれん草……………1/2束	A [	みりん……………小さじ1/2
えのきたけ……………1/2袋		酒……………少々
辛子明太子……………15g		

### (作り方)

- ① ほうれん草は熱湯で茹でて水にとり、水気を絞って3cm幅に切る。
- ② えのきたけは半分に切り、ラップをかけて600wの電子レンジで2分程加熱する。
- ③ Aを耐熱容器に入れ、ラップをかけずに600wの電子レンジで20秒程加熱して煮切る。
- ④ ①、②、③、ほぐした辛子明太子を和える。

## エリンギのり塩炒め

### 2人分材料

エリンギ……………100g	バター……………小さじ1
コーン……………25g	塩……………1つまみ
ベーコン……………1枚	青のり……………適量
サラダ油……………小さじ1/2	

### (作り方)

- ① エリンギは大きめの短冊切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とバターを熱し、エリンギ、コーン、ベーコンを炒める。
- ③ 火が通ったら塩を加え、最後に青のりを混ぜ合わせる。

## マカロニあべかわ

### 2人分材料

マカロニ……………30g	砂糖……………大さじ1
きなこ……………大さじ2	塩……………ひとつまみ

### (作り方)

- ① マカロニはやわらかく茹でる(表示より2分程長めに)。ザルにとり流水で冷まし、水気をしっかりと切る。
- ② ボウルやビニール袋にきなこ、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
- ③ ②にマカロニを入れ、まんべんなくまぶす。

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
サバ缶のトマト煮	260kcal	21.5g	13.1g	14.5g	3.7g	1.8g
明太子和え	40kcal	4.9g	0.7g	6.9g	4.4g	0.4g
エリンギのり塩	54kcal	2.8g	3.5g	5.7g	2.4g	0.5g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
マカロニあべかわ	105kcal	4.5g	2.1g	17.4g	2.1g	0.1g
合計	660kcal	36.6g	19.7g	89.0g	14.4g	2.8g

### エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 22.2% : 脂質 26.9% : 炭水化物 50.9%