## 秋の味覚を楽しむ 減塩クッキング

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	野菜量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
1食分 (デザートなし)	548	24.5	15.7	2.1	127	3.4	203
1食分 (デザート含)	624	25.8	16.4	2.1	153	3.6	243

(栄養成分値は1人分です)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	野菜量
ごはん(150g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
C18/0(1309)	234	3.8	0.5	0.0	5	0.2	0

れんこんつくね					エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	野菜量
~白みそ					230	(g) 16.1	(g) 12.1	(g) 0.6	(mg) 60	(mg) 1.7	(g) 53
食品名	2人分		目安量				作り	 方	<u>i</u>	<u> </u>	<u>i</u>
鶏ひき肉	120	g		① れんこんは皮をむいて、5mm厚さの輪切りを1人当							
木綿豆腐	80	g		│							
れんこん	30	g		2	ミニトマトと	レタスは	洗って	水気を切	]ってお・	<。	
枝豆	15	g	さやつきで30g	-   <sup>○9   ③</sup> ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、パン粉、塩を入れて、							なめら
パン粉	10	g		かになるまでよく混ぜる。							
塩	少々			4	③に枝豆を加	旧えて混	ぜ、1人	あたり2	2個にな	るように	丸め
片栗粉	少々		まぶす用		る。						
サラダ油	4	g	小さじ1	⑤	薄切りにした	これんこん	んに片葉	いま とり とうしゅう こうしゅ しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	ぶし、④	の片面	こ押し
(A) 白みそ	12	g	小さじ2		付ける。						
みりん	18	g	大さじ1	6	ノノーハンに	サラダミ	由を熱し	、⑤をれ	いんこん	を押して	けた面
ミニトマト	30	g	2個		から焼く。						
レタス	30	g	1枚	7	焼き色がつし 弱火で10分				1を回し	入れて蓋	きをし、
				8	) (A)をよく混ぜ合わせて⑦に加え、絡めながら焼く。						
				9	皿に⑧を盛り	J、レタフ	スとミニ	トマトを	添える。		

白菜としば漬けのサラダ			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)		
ロ水とりは点			24	0.7	1.1	0.6	30	0.3	80		
食品名	2人分	目安量	作り方								
白菜	100 g		① 白菜は、洗って2~3cm長さに切ってから、縦に細切りに								
きゅうり	50 g		① 白菜は、洗って2~3cm長さに切ってから、縦に細切りにする。きゅうりは、皮を縞模様にむき、薄く輪切りにする。								
しば漬け	10 g		② ①に塩をもみ込み、しばらく置く。								
塩(塩もみ用)	1.5 g	小さじ1/4	③ しば漬けは、みじん切りにする。								
(B) <b>酢</b>	5 g	小さじ1	④ 食べる直前に、②の水分をしっかり絞ってボウルに入れ、								
砂糖	1.5 g	小さじ1/2	(B)としば漬けを加えて和える。								
サラダ油	2 g	小さじ1/2									

ごぼうとまい		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)		
スー		60	3.9	2.0	0.9	32	1.2	70		
食品名		作り方								
たまねぎ	50 g		<ul><li>① ごぼうはささがきにして、水にさらしておく。たまねぎは 半分に切ってから薄切りに、にんじんは薄いいちょう切り</li></ul>							ぎは横
ごぼう	30 g		ー にする。							
にんじん	30 g		② ブロッコリーは小房に分け、まいたけは石づきを取り、ほ							J、ほぐ
ブロッコリー	30 g		す。							
まいたけ	20 g		③ 鍋に水と①を入れて火にかけ、蓋をして弱火で煮る。							
水	130 ml		4	ごぼうが柔ら	らかくな	ったらニ	]ンソメ、	②を加;	えて煮る	· .
豆乳(無調整)	120 ml		⑤ 野菜が柔らかくなったら、豆乳を入れ、沸騰直前に火を」							火を止
コンソメ(顆粒)	4 g	小さじ1		める。						

1.1-111			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	野菜量	
l かぼち <sup>、</sup>	や羊羹		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	
10.0			76	1.3	0.7	0.0	26	0.2	40	
食品名	作りやすい分量 (4人分)	目安量	作り方							
かぼちゃ	160 g		① かぼちゃは種とワタ、皮を取り除き、一口大に切って							
砂糖	36 g	大さじ4	かくかるまでゆるる							
粉寒天	2 g		② ①を熱いうちにつぶす。							
牛乳	60 ml		□ ③ 鍋に粉寒天と砂糖、水を入れ、混ぜながら火にかける。 ・ 対象に粉寒天と砂糖、水を入れ、混ぜながら火にかける。 ・ 対象に							
水	80 ml		騰したら、火を弱め、2~3分煮溶かす。							
			④ ③に牛乳を加えて混ぜ、沸騰直前で火を止める。							
			⑤ ②に④を少しずつ加え、ヘラでよく練り混ぜる。							
			⑥ ⑤を型に入れて粗熱を取り、冷蔵庫に入れて冷やす。							
			⑦ ⑥が固まったら、切り分けて盛り付ける。							