

栄養教室 献立



令和5年 12月

材料：4人分 栄養価：1人分

※ で囲んだ食材は別の料理でも使用します。

《塩分控えめメニュー》

1. ひよこ豆のカレーピラフ



エネルギー 364kcal
たんぱく質 8.4g
食塩相当量 0.9g
カリウム 307mg

減塩ポイント!

カレー粉とにんにく、しょうがの香りでパンチのある味に!

～材料～

米……………2合
たまねぎ……………80g (1/2玉)
にんじん……………30g (1/4本)
ピーマン……………30g (1個)
にんにく……………6g (1かけ)
しょうが……………6g (1かけ)
オリーブ油……………大さじ1
ひよこ豆(水煮)……………120g

A
ケチャップ……………大さじ2+1/2
しょうゆ……………小さじ1+1/2
酒……………大さじ1
塩……………少々
こしょう(黒)……………少々
カレー粉……………大さじ1

★豆は好みのものでOK!
大豆、赤いんげん豆、
ミックスビーンズ etc…

～作り方～

1. 米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
2. たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにする。
3. にんにく、しょうがはみじん切りにする。
4. フライパンにオリーブ油と③を入れ、弱火で炒める。香りが立ったら火を強め、②のピーマン以外を入れて炒める。
5. ④に①を加えて炒め合わせ、米が透き通ってきたら火を止め、ピーマンとAを加え、色が均一になるように混ぜ合わせる。
6. ⑤、ひよこ豆を炊飯器に入れ、水を2合の目盛り(※固めに仕上げたいときは、目盛り1合分の1/3程度少なめで)まで入れて通常通りに炊く。※すし飯などの目盛りでも。

2. 小悪魔風チキン



エネルギー 168kcal
たんぱく質 16.1g
食塩相当量 0.6g
カリウム 650mg

辛いソースで食べるディアブロ(悪魔風)と呼ばれるイタリアの鶏肉料理をアレンジしてみました!!

～材料～

鶏むね肉(皮なし)……………240g
かたくり粉……………大さじ1
A
粒マスタード……………大さじ1
はちみつ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
油……………大さじ1

<付け合わせ>

じゃがいも……………300g (3個)
有塩バター……………5g
青のり……………小さじ1/2
サラダ菜……………100g (1株)

～作り方～

1. 鶏肉は、食べやすい大きさに削ぎ切りにし、かたくり粉を薄くまぶす。
2. Aを混ぜておく。
3. フライパンに油を熱し、①を両面焼く。
4. 火が通ったら、②を加えてからめる。ソースにとろみがつけば完成。
5. 付け合わせの準備
じゃがいもは皮をむき、一口サイズに切り水にさらす。
耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで3分程度加熱する。
(串がスッと通るくらいまで。固ければ追加で加熱。)
熱いうちにバターと青のりを混ぜ合わせる。
6. 皿に④と⑤を盛り、サラダ菜を添える。





3. 具沢山トマトコンソメスープ

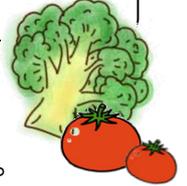


～材料～

ブロッコリー……………100g
 にんじん……………50g (1/3本)
 たまねぎ……………100g (1/2玉)
 トマト……………300g (2個)
 ベーコン……………20g

A [コンソメ……小さじ1+1/2
 しょうゆ……小さじ1/2
 水……………3カップ

にんじんは星形に型抜きすると、クリスマスらしくなりますよ♪



エネルギー 60kcal たんぱく質 3.0g
 食塩相当量 0.8g カリウム 362mg

野菜に含まれるカリウムがナトリウムの排出を促します。カリウムは水に溶けだす性質があるので、スープにすることで逃さず取れます。

～作り方～

1. ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
2. にんじんは乱切り、たまねぎはくし形に切る。
3. トマトは一口大、ベーコンは1～2cm幅に切る。
4. 鍋に水と②を入れ煮る。やわらかくなったら③、Aを入れる。
5. 器に盛ったら、①を飾る。

4. 米粉のりんごケーキ



～材料～ 20cm フライパン 1枚分

りんご……………150g



A [米粉…… 50g (1/2カップ)
 卵…………… 1個
 豆乳…………… 50ml
 砂糖…………… 9g (小さじ1)
 ベーキングパウダー…… 2g (小さじ1/2)

～作り方～

1. りんごは皮をむき、いちよう切りにする。
2. Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、①を入れさらに混ぜる。
3. 熱したフライパンに、生地を流し入れ、蓋をして弱火で5分程度焼き、表面が乾燥してきたら、裏返す。さらに弱火で2～3分程度焼き、竹串をさして、生地がついてこなければ完成。

エネルギー 98kcal たんぱく質 2.6g
 食塩相当量 0.1g カリウム 108mg

米粉は焦げやすいので注意!!
 フライパンを熱した後にぬれふきんの上で少しさまして、弱火で!!

塩分控えめでもおいしく! ☆調理のポイント☆

- ① 新鮮な素材を用い、持ち味を生かす。
- ② 香りや風味、香辛料を利用する。(香味野菜、ごまなど)
- ③ 酸味(酢の物、レモン汁など)を利用する。
- ④ だし汁を利かせる。(かつおや昆布などを利用して)
- ⑤ 温かい料理のほうが、塩味が少なくてもおいしく食べられる。



商品を買うときは、
 栄養成分表示を確認しましょう!

「少々」と「ひとつまみ」の違いを知っていますか

「少々」とは、調味料を親指と人差し指2本でつまむこと
 (塩:約0.5g)

「ひとつまみ」とは、調味料を親指、人差し指、中指3本でつまむこと
 (塩:約1g)

☆特に塩は少しの量で塩分量が変わるので注意しましょう。



総合計: エネルギー690kcal たんぱく質 30.0g 食塩相当量 2.3g カリウム1423mg

* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>
 《資料提供: 倉敷市保健所 健康づくり課食育推進係 TEL 434-9868》

