

# 栄養教室 献立



令和6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 鮭と野菜のエチュベ



エネルギー 150kcal  
たんぱく質 17.3g  
食塩相当量 0.7g  
カリウム 582mg

### ～材料～

生鮭	4切れ (280g)	水	100ml
キャベツ	200g	有塩バター	20g
チンゲンサイ	120g	塩	2つまみ
にんじん	80g	こしょう (黒)	少々
しめじ	80g		

### ～作り方～

1. キャベツはざく切り、チンゲンサイは5cm長さに切り、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。
2. フライパンに①をいれて鮭をのせる。
3. バターをのせて水をいれたら蓋をし、沸騰したら弱めの中火にし5分程度加熱する。
4. 鮭に火が通ったら、塩、こしょう (黒) をふって器に盛る。

魚や野菜を変えてもOK!  
フライパンで簡単に出来ます!

## 2. みずなとりんごのサラダ



エネルギー 51kcal  
たんぱく質 0.7g  
食塩相当量 0.1g  
カリウム 154mg

### ～材料～

みずな	100g	マヨネーズ	大さじ1と1/2
りんご	100g	こしょう (黒)	少々
レモン汁	大さじ1		

### ～作り方～

1. みずなは3～4cm長さに切る。水にさらした後、水気をきっておく。
2. りんごは皮つきのまま5mm幅のいちょう切りにし、レモン汁をかける。(レモン汁もそのまま使う)
3. ①、②をマヨネーズ、こしょう (黒) であえる。



### 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。



### 3. ごぼうのポタージュスープ



エネルギー 103 kcal  
たんぱく質 2.8g  
食塩相当量 1.6g  
カリウム 277mg

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。

#### ～材料～

ごぼう……………200g	牛乳……………1カップ
たまねぎ……………100g	塩……………小さじ1
有塩バター……………20g	こしょう（黒）…少々
水……………2カップ	
ローリエ……………1枚	

#### ～作り方～

1. ごぼうは5mm幅の斜めうす切りにし、水にさらして水気をきる。たまねぎはうす切りにする。
2. 鍋にバターを入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、ごぼうを加えさらに炒める。
3. ②に水、ローリエを加え、沸騰したら弱火にし20分程度煮て火を止め粗熱をとる。
4. 粗熱が取れたらローリエを取り除いてミキサーにかけ、なめらかになるまで攪拌する。
5. ④を鍋に戻して牛乳を加えて中火であたため、塩、こしょう（黒）で味を調える。

### 4. ココアごまクッキー



エネルギー 112kcal たんぱく質 1.1g  
食塩相当量 0.2g カリウム 44mg

#### 米粉のメリット!

- ① 小麦アレルギーでも安心
- ② ダマになりにくい
- ③ サクサク食感で、冷めても美味しい
- ④ 腹持ちがよい

#### ～材料～

米粉……………30g	オリーブ油…15g
かたくり粉……………20g	水……………20g
A ココア……………4g	
すりごま……………10g	
砂糖……………15g	
塩……………ひとつまみ	



#### ～作り方～

1. オーブンを170℃に予熱する。
2. ボールにAの材料を入れて混ぜ合わせる。
3. ②にオリーブ油、水をいれて混ぜる。全体が混ざったら、手でひとまとめにする。
4. 8等分し、手で丸めて平たくし天板に並べる。
5. オーブンで15分焼く。

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（ごはんを含まない）：エネルギー416kcal たんぱく質21.9g 食塩相当量 2.6g カリウム1057mg

(※参考 ごはん150g：エネルギー234kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0g)

\* 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》

