

## 1. 豚肉のチャプチェ



エネルギー 260kcal  
たんぱく質 15.9g  
食塩相当量 1.5g

### ～材料～

はるさめ……………60g  
豚もも小間切れ肉…280g  
にんじん……………60g  
ピーマン……………60g  
たまねぎ……………100g  
ごま油……………大さじ1  
ごま（いり）………大さじ1

A

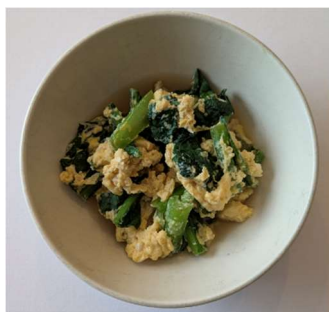
しょうゆ ……大さじ1 + 1/2  
酒 ……大さじ2  
砂糖 ……大さじ1  
みりん……………大さじ1  
鶏がらスープの素 ……小さじ1  
にんにくすりおろし 小さじ1/2  
しょうがすりおろし 小さじ1/2

### ～作り方～

1. はるさめは表示通りに戻し水気を切る。（長い場合は食べやすい長さに切る。）豚肉は、食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにする。たまねぎは薄切りにする。
2. Aの調味料を混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
4. 豚肉の色が変わったらにんじん、たまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら、はるさめ、ピーマンを加えてさらに炒める。
5. ②を加えて炒め合わせ、器に盛り付けたらいりごまをふる。

ひき肉やおうちにある野菜やきのこで作ってもOK！

## 2. 小松菜の卵とじ



エネルギー 47kcal  
たんぱく質 4.1g  
食塩相当量 0.6g

### ～材料～

小松菜……………280g  
卵 ……2個  
だし（かつお・昆布）…1/2カップ  
しょうゆ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1

めんつゆでもOK！チンゲンサイやみずななど野菜を変えても！

### ～作り方～

1. 小松菜は5cm幅に切り、茎と葉に分けておく。卵は軽く溶きほぐしておく。
2. だし汁に①の小松菜の茎の部分を入れて1～2分煮る。火が通ったら葉の部分を加えて煮る。
3. ②にしょうゆ、砂糖を加えて煮る。
4. ①の卵をまわし入れ、卵に火が通ったら火を止め器に盛る。

だしを利かせると  
うまみがアップし  
減塩につながります！

総合計（ごはん150g含まない）：エネルギー464kcal たんぱく質24.2g 食塩相当量3.2g  
（※ごはん150g：エネルギー234kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0g）



### 3. わかめとえのきのみそ汁



エネルギー 34kcal  
たんぱく質 2.8g  
食塩相当量 1.1g

◎おいしいみそ汁を作るには

- ①天然のだしを使う
  - ②みそを入れたらあまり煮ない  
(みその風味が逃げるため)
  - ③自家製みその場合、大豆を多めに使い、  
食塩を入れすぎないようにする
- ☆みそ汁の塩分濃度の目安☆
- ・健康な家族 0.9~1.0%
  - ・高血圧者のいる家族 0.8~0.9%

～材料～

わかめ（乾燥）…………… 2g  
えのきたけ…………… 200g  
青ねぎ…………… 12g  
だし（かつお・昆布）… 3カップ  
みそ…………… 大さじ1+1/2

～作り方～

1. かつお・昆布でだしをとり、だし汁をつくる。  
(裏面のだしのとり方参照)
2. わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。  
えのきたけは根元を切り落とし、半分の長さに  
切ってほぐす。青ねぎは小口切りにする。
3. ①を火にかけ煮立ったら、えのきたけを入れて  
煮る。
4. わかめ、青ねぎを加えてみそを溶き入れる。

### 4. おやつ春巻き



エネルギー 124kcal  
たんぱく質 1.5g  
食塩相当量 0.1g



ゆでたかぼちゃやさつまいも、  
じゃがいも、りんごなど中身を  
替えればおやつにもおかずにも  
アレンジ自在！

～材料～

春巻きの皮…………… 4枚  
バナナ…………… 140g 小麦粉…………… 適宜  
油…………… 大さじ2 水…………… 少量

～作り方～

1. 春巻きの皮はななめ半分に三角に切る。バナナはフ  
ォークなどでつぶす。
2. 三角に切った春巻きの皮の底辺にバナナをのせる。皮  
の端部分に小麦粉を水で溶いたものを付けて巻く。
3. フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、  
焼き色がつくまで焼く。裏返して裏面にも焼き色がつく  
まで焼く。斜め半分に切って盛り付ける。

～主食、主菜、副菜をそろえよう！～

野菜、きのこ、海藻類  
働き：体の調子を整える

ごはん、パン、めん類  
働き：体を動かすエネルギーになる



肉、魚、卵、大豆製品  
働き：体を作る

ワンプレートや丼の時には  
主食・主菜・副菜に含まれる  
食材がそろうように意識  
すると栄養バランスUP♪

