

★減塩料理★

富士宮市健康づくり食生活推進協議会
(ななくさ会)

～減塩で健康な身体を目指しましょう～

- ・旨味や酸味、辛み、香りなどをアクセントにして、薄味でおいしく食べる工夫を
- ・めん類の汁は残す、しょうゆやソースはかけるより少量つける
- ・魚の干物や肉の加工品、漬物、佃煮には塩分が多いので食べ過ぎない
- ・バランスのよい食事を腹八分目に



1口30回を
目指してよく
かみましょう

今日の献立の栄養価			
エネルギー	606kcal	脂質	12.3g
たんぱく質	21.8g	食物繊維	8.1g
		塩分	1.9g
		(脂肪エネルギー比)	18.3%

●ご飯

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
精白米	280g	2合	①お米をとぎ、分量の水につけ20分ほど浸水させる。 ②その後、普通に炊く。
水	420ml		
(1人分)			
エネルギー	249 kcal		
たんぱく質	4.3 g		
脂質	0.6 g		
食物繊維	0.3 g		
塩分	0.0 g		

●フライパンミートローフ

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
合挽き肉	240g		①根深ねぎはみじん切りにし、パン粉は牛乳に浸す。 ②合挽き肉にねぎ、みそ、パン粉を加えよく混ぜ、ミックスビーンズを入れる。 ③2等分にし、アルミホイルに包んで筒型に形を整える。 ④フライパンに③を入れ、1/3ほど水を注ぎ、ふたをして中火で20分蒸し煮にする。 火を止め、さらに10分蒸らす。
根深ねぎ	40g	1/2本	
みそ	20g		
パン粉	20g		
牛乳	45g		
ミックスビーンズ	80g		
しそ	8枚		

●人参のグラッセ

人参	160g		⑤冷めたら食べやすい大きさに切り、しそとともに盛り付ける。
砂糖	12g		
バター	4g		

●粉ふきいも

じゃがいも	160g	大1個	①人参は好みの形に切って面取りをする。 ②鍋に人参、ひたひたになるくらいの水、砂糖を入れ、中火～弱火で煮る。 ③人参がやわらかくなったら、水分を飛ばし、バターをからめる。

(1人分)			
エネルギー	271 kcal		
たんぱく質	15.9 g		
脂質	11.4 g		
食物繊維	4.5 g		
塩分	0.8 g		

●粉ふきいも

- ①じゃがいもは食べやすい大きさに切って、やわらかくなるまでゆでる。
- ②湯を捨て、火にかけて鍋を揺らしながら粉をふかせる。

●ところてんの酢の物

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
ところてん	130g		①ところてんはざるにあげ、きゅうりは輪切り、わかめは湯通しして食べやすい大きさに切る。
きゅうり	100g	1本	
わかめ	20g		②酢・砂糖・塩を混ぜておき、食べる直前にかける。
酢	50g		
砂糖	大さじ1		
塩	少々		
(1人分)			
エネルギー	17 kcal		
たんぱく質	0.4 g		
脂質	0.0 g		
食物繊維	0.7 g		
塩分	0.3 g		

野菜は1日350gを目標に摂取しましょう。
1日に小鉢で5皿が目安です。
今より1皿増やしましょう！！



●野菜たっぷりお吸い物

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
人参	40g		①人参は細切り、キャベツは1cm幅のざく切り、にら・小松菜はざく切り、ねぎは千切り、しょうがはおろす。
キャベツ	80g		
にら	100g		②だし汁で人参、キャベツを煮る。
小松菜	80g		
根深ねぎ	20g		③キャベツがやわらかくなったら、小松菜・にらを入れる。
しょうが	8g		
だし汁	600ml		④火が通ったら、しょうが・塩を入れる。
塩	小さじ1/2		
(1人分)			
エネルギー	18 kcal		
たんぱく質	1.1 g		
脂質	0.2 g		
食物繊維	1.8 g		
塩分	0.8 g		

・だしを濃いめにきかせて、味つけで使う調味料を少なくしましょう。
・しょうがなどの香味野菜を使い、調味料の量を少なくしましょう。
・具をたくさんにすることで、スープの量を減らすことができ、塩分量を少なくすることができます。

●りんごのコンポート

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
りんご	200g	小1個	①りんごは4等分に切り、皮をむく。
砂糖	24g		
レモン汁	小さじ2		②鍋にりんごの皮を敷き、材料を全て入れ火にかける。
水	200ml		
(1人分)			③煮立ったら火を弱め、上下を返しながらかくなるまで煮る。
エネルギー	51 kcal		
たんぱく質	0.1 g		
脂質	0.1 g		
食物繊維	0.8 g		
塩分	0.0 g		