

素材のうま味を使った 野菜たっぷり減塩メニュー



豚しゃぶの和風パスタ

材 料	1人分	4人分
スパゲッティ(1.7mm 8分)	60 g	240 g
しめじ	30 g	120 g
しそ	5枚	20枚
玉ねぎ	30 g	120 g
豚肉のゆで汁	200 cc	750 cc
めんつゆ (2倍濃縮)	6 g	24 g
バター	3 g	12 g
豚肉 (もも薄切り)	40 g	160 g
塩	0.3 g	1 g
きざみのり	適量	
あらびき黒こしょう	適量	
●ヨーグルトソース(冷しゃぶ用)●		
無糖ヨーグルト	10 g	40 g
味噌	1 g	4 g
しょう油	1 g	4 g
すりごま	1.5 g	6 g
●付け合わせ●		
かぼちゃ	40g	160 g



作 り 方

1. しめじはいしづきを取って小房に分け、玉ねぎは3mm位のスライス、しそは洗って3mm位の粗いみじん切りにする。
2. かぼちゃは皮つきのまま、5mm厚さに切り、フライパンに並べて火をつけ、少し焦げ目がつく位弱火でじっくり焼く。
3. ヨーグルトソースの調味料を混ぜておく。
4. 鍋に750cc(1人分の場合200cc)の水を入れて沸騰させ、塩を加えて豚肉をゆで、ざるにあげておく。
5. 4のゆで汁にしめじ、玉ねぎを加えて中火にかけ、沸騰したら半分に折ったスパゲッティとめんつゆを加え、混ぜながらゆでる。ふたはしないで時々かき混ぜる。
6. 規定の茹で時間の1分前になったら、バター、しそ、あらびき黒こしょうを加えてよく混ぜる。
(※パスタをゆでている途中で水分がなくなったら、水(お湯)を足して、しっかりパスタをゆでてください。)
7. 器に6を盛り、豚しゃぶをのせ、ヨーグルトソースときざみのりをかけ、付け合わせのかぼちゃを添える。



ピーマンとしらすの塩昆布煮

材 料	1人分	4人分
ピーマン	45 g	180 g
人参	15 g	60 g
しらす	6 g	24 g
塩昆布	1.5 g	6 g
水	25 cc	100 cc

作 り 方

1. ピーマンは縦半分に切って種をとり、繊維に逆らって2~3mm位の千切りにする。
2. 人参はよく洗って皮付のまま2~3mm位の千切りにする。
3. 鍋に水と人参を加えて中火でふたをして煮る。人参がやわらかくなったら、ピーマンとしらすと塩昆布を加えて炒める。

なすとトマトの酸辣湯



材 料	1人分	4人分
なす	20 g	80 g
トマト	30 g	120 g
絹ごし豆腐	20 g	80 g
卵	15 g	60 g
水	150 cc	600 cc
● しょう油	3 g	12 g
● 塩	0.3 g	1 g
● 酢	3 g	12 g
● 砂糖	2 g	8 g
● 中華だし	0.2 g	0.8 g
片栗粉	1.5 g	6 g
水 (片栗粉用)	3 g	12 g
ラー油 (お好みで)	適量	

作 り 方

1. なすはヘタを取って縦4等分にして1.5cm位の1口大に切る。トマトもヘタを取って1.5cm程度の一口大に切る。絹ごし豆腐も一口大に切っておく。
2. 鍋に水を入れ沸騰したら、なすを加えて煮る。なすがやわらかくなったらトマトと豆腐を加え、●の調味料を加えて、一煮立ちさせる。
3. 水溶き片栗粉を加えて混ぜ、溶き卵を回し入れる。(卵を入れたら沸騰させすぎないように注意!)
4. 器に盛り付け、お好みでラー油をかけていただく。



緑茶はちみつレモンゼリー

作 り 方

材 料	1人分	4人分
はちみつ	6 g	24 g
レモン汁	5 cc	20 cc
砂糖	5 g	20 g
緑茶 (冷やしておく)	60 cc	240 cc
ゼラチン	1 g	4 g
水 (ゼラチン用)	5 cc	20 cc

1. 耐熱ボールに分量の水を入れ、ゼラチンをふり入れて、全体が水に浸るように軽く混ぜる。
2. 電子レンジ(500W5秒~15秒位)にかけてゼラチンを溶かし、熱いうちに砂糖とはちみつを加えて溶かし、溶けたらレモン汁を加えて混ぜる。(＊鍋に入れて溶かしてもよい)
3. 冷えた緑茶に2を加えてよく混ぜ、器に流して冷凍庫で冷やす。(時間がある時は冷蔵庫で1時間程度冷やし固める)

ゼラチンが溶けきれていなかったり、だまになっていると食感が変わるのでしっかり溶かすのがポイントです。

献 立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・海藻・きのこ類 (g)
豚しゃぶの和風パスタ	369	17.6	11.4	0.7	91
ヨーグルトソース	17	0.9	1.2	0.3	0
ピーマンとしらすの塩昆布煮	22	1.8	0.2	0.4	52
なすとトマトの酸辣湯	58	3.6	2.3	0.8	47
緑茶はちみつレモンゼリー	45	1.0	0.0	0.0	0
合 計	511	24.9	15.1	2.2	190