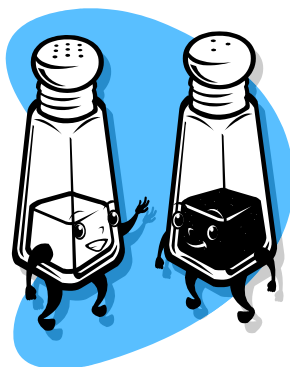


塩分制限が 必要な方への病院食 献立レシピ集





入院患者さんの献立は ★ 1日の塩分量を **6g** 未満に調製しています。★

味付けは薄味にしています。

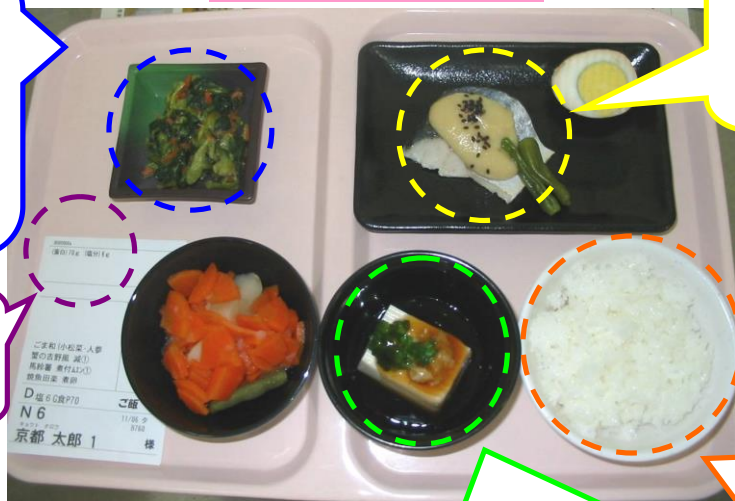
献立によっては、
減塩醤油を用いたり
醤油や塩などを抜いた
味付けをしています。

干物の魚の献立は、
生魚を焼いた物に
変更されます。

漬物や梅干等は
つきません。

麺類の献立が、
白ご飯の献立に
なることが
あります。また、
パンは無塩パン
になります。

汁物が小鉢の料理に変わることがあります。



- 入院患者さんの食事相談は管理栄養士が対応いたします。病棟スタッフまでお声掛けください。
- 外来患者さんの食事相談は、主治医にご相談いただくと栄養食事指導(有料)が受けられます。

はじめに



このレシピ集は6gの塩分制限を受けている患者さん用に
一週間分の献立をまとめたものです。



それぞれの曜日ごとの朝食ページに一日分のエネルギーと
塩分を記載しています。



記載の献立とは別に、朝食には無塩食パン90g(6枚切り1.5枚)、
昼食と夕食にはご飯170g(約一膳分)が付きます。
(金曜の夕食は除く)



この冊子の最後に減塩生活お役立ち情報の紹介をしています。
そちらもぜひご覧ください。

塩分制限にはコツがあります。

それは我慢するのではなくちょっと工夫するだけ。
このレシピを活用しておいしく塩分を調整をしましょ
う！

朝食

炒めスパゲッティ

スパゲティ乾麺	15g
ハム	10g
玉ねぎ	30g
ピーマン	10g
にんじん	7g
ケチャップ	10g
塩	0.2g
サラダ油	3g

【作り方】

- 1.お湯を沸かし、スパゲッティを茹でる。
- 2.ハムは食べやすい大きさに、ピーマンと玉ねぎは薄切りにする。
- 3.フライパンにサラダ油をなじませ、玉ねぎ、ピーマン、ハムの順に炒める。
- 4.具材がしんなりしてきたらスパゲティと、ケチャップを加えてさらに炒める。
- 5.ケチャップが馴染んだら塩で味を整える。

牛乳 牛乳 200g

果物 みかん(1個) 100g



昼食

かに玉甘酢あん

卵	50g
カニ缶	10g
かにかま	10g
にんじん	10g
ねぎ	15g
干しシイタケ	2g
料理酒	1g
水	25g
中華スープの素	0.8g
コショウ	0.01g
A 砂糖	3g
酢	4g
水	30g
ごま油	1g
片栗粉	1g

- 1.干しシイタケを水で戻し千切り、にんじんは短冊、ねぎは斜め切りにする。
カニカマ、カニ缶はほぐしておく。
- 2.卵に料理酒、しいたけの戻し汁、中華スープの素を加えて溶きほぐす。
- 3.フライパンに油を敷いてにんじん、ねぎ、しいたけ、カニ缶とかにかまの順に炒める。全体に火が通ってきたら2を加えて両面を焼く。
- 4.あんをつくる。
Aの材料を混ぜ、フライパンでひと煮立ちさせる。
水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつける。
- 5.3を盛り付け、4を上からかける。甘酢しょうがを添える。



彩野菜盛り合わせ

大根	20g
カリフラワー	30g
ブロッコリー	30g
生シイタケ	10g
にんじん	24g

- 1.大根とにんじんは千切り、カリフラワーとブロッコリーは食べやすい大きさに、シイタケは薄切りにしてそれぞれ茹でる。
シイタケは薄切りにして茹でる。
- 2.1の材料をドレッシングで和える。

減塩ゴマドレッシング

サラダ油	8g
酢	2.4g
だしじょうゆ	1.2g
砂糖	0.16g
すりごま	1.2g
練りごま	1.2g

- 1.すりごま、練りごま以外の材料を混ぜる。
- 2.すりごまをフライパンで炒ってから練りごまと一緒に1に混ぜる。



きゅうりのたたき

きゅうり	40g
濃口しょうゆ	2g
砂糖	1.5g
ごま油	0.5g

- 1.きゅうりを3~4cm幅に切ってから縦に4等分する。
- 2.二重にしたポリ袋に1と濃口しょうゆと砂糖を入れ、空気が入らないようにかたく口を縛る。
- 3.軽く組織が壊れるくらいまで麺棒できゅうりをたたく。
- 4.袋から出し、盛り付けたらごま油をたらす。

夕食

すき焼き風

牛もも肉	40g	1.鍋で牛肉を炒め、砂糖としょうゆを絡ませる。
焼き豆腐	35g	2.その他の具材を入れ、料理酒とみりんを加える。野菜に火が通るまで煮込む。
麩	3g	
ねぎ	25g	
白菜	25g	
まいたけ	8g	
本しめじ	8g	
砂糖	4g	
濃口しょうゆ	9g	
料理酒	3g	
みりん	2g	

芋とちくわの煮つけ

ちくわ	25g	1.ちくわは輪切り、さつまいもはいちょう切りにする。
さつまいも	20g	2.ちくわとさつまいもを炒める。
砂糖	4g	3.ひたひたの水(分量外)、濃口しょうゆ、砂糖を加えて煮る。
濃口しょうゆ	1g	

大根とにんじんの生酢

大根	40g	1.大根とにんじんは千切り、みつばは小口切りにする。
にんじん	5g	2.Aを合わせた調味液と1を混ぜ、器に盛り、みつばをあしらう。
みつば	5g	
A	[
酢	5g	
砂糖	2g	

オレンジ

オレンジ	75g
------	-----

(火)

エネルギー

1627 kcal

塩分

5.7 g

1人前の分量です。

朝食 レタスとトマトの卵スープ

ハム	10g
レタス	20g
トマト	25g
卵	25g
水	90g
乾燥パセリ	0.05g
コンソメ	1g
塩	0.5g
コショウ	0.05g
薄口しょうゆ	1g

- 1.ハムは1.5cm幅に、トマトは皮をむいてくし切りに、レタスは一口大にちぎる。
- 2.鍋に水、コンソメ、ハム、トマトを入れて火にかける。
- 3.煮立たせたら塩コショウとしょうゆで味を整える。
- 4.レタスを入れてひと煮立ちさせた後、溶き卵を加える。
- 5.卵が浮いてきたら完成。

牛乳 牛乳 200g

果物 キウイ(1個) 72g



昼食 鯉のムニエル

鯉切り身	60g
コショウ	0.01g
小麦粉	5g
サラダ油	5g
レモン汁	2g

- 1.鯉にコショウをしてから小麦粉をまぶす。
- 2.フライパンでサラダ油を熱し、焦げないように1を焼く。
- 3.皿に盛りつけ、レモン汁をかける。



野菜ソテー

キャベツ	54g
ハム	15g
ピーマン	7g
赤ピーマン	5g
黄ピーマン	5g
コンソメ	0.3g
塩	0.1g
サラダ油	3g

- 1.キャベツ、各種ピーマン、ハムを1.5cm幅に切る。
- 2.フライパンで油を熱しキャベツ、赤・黄ピーマン、ハム順に炒める。
- 3.塩、コンソメで味を整える。



豚汁

豚肉スライス	15g
厚揚げ	10g
大根	25g
にんじん	8g
干しシイタケ	1g
ねぎ	5g
だし汁	100g
減塩みそ	10g
みりん	0.5g

- 1.大根とにんじんは薄くちょう切り、厚揚げは1cm幅、干しシイタケは水で戻して干切り、ねぎは斜め切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2.鍋で豚肉を炒める。色が変わったら大根、にんじん、厚揚げ、シイタケ、だし汁を加えて煮込む。
- 3.野菜に火が通ったら味噌とみりんを味をつけて、最後にねぎを散らす。

おひたし

白菜	50g
小松菜	20g
油揚げ	7g
かつおぶし	0.5g
濃口しょうゆ	2.5g

- 1.白菜と小松菜は1.5cm、油揚げは1cm幅に切る。油揚げはざるに入れ、熱湯をかけて油抜きをする。
- 2.それぞれを茹でて火が通ったら水を切る。
- 3.濃口しょうゆとかつおぶしで味を整える。

夕食

鯛の梅漬け焼き

A	鯛の切り身	60g
	砂糖	4g
	濃口しょうゆ	3g
	料理酒	4g
	レモン汁	1g
	梅肉	3g
	かぼちゃ	30g

1. 切り身にAを裏表10分づつ漬ける。
2. 1を焼く。
3. かぼちゃは薄く切ってフライパンで焼く。
4. 魚にかぼちゃを添えて完成。

白菜カニカマごま和え

白菜	70g
カニカマ	8g
だししょうゆ	2.5g
すりごま	1g

1. 白菜は下茹でて水気を絞ってから1.5cm幅に切る。カニカマはほぐす。
2. 1にだししょうゆ、すりごまを和える。

ブロッコリーとカニのマヨネーズサラダ

ブロッコリー	30g
カリフラワー	20g
カニ缶	10g
マヨネーズ	10g

1. ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに切り分けて下茹でする。
カニ缶はほぐしておく。
2. マヨネーズと1を和える。

大根のすまし汁

花麩	1g
大根	40g
ねぎ	5g
だし汁	120g
料理酒	5g

1. 花麩は食べやすい大きさに、
大根は薄めのいちよう切りに、ねぎは小口切りにする。
2. だし汁を沸かし、大根、花麩の順に煮ていく。
3. 大根に火が通ったら火を止める。
4. ねぎを加えて完成。



(水)

エネルギー 1611 kcal 塩分 5.9 g

1人前の分量です。

朝食	野菜ポタージュ		
	ミックスベジタブル	40g	
	玉ねぎ	15g	
	ハム	10g	
	A		
	牛乳	50g	
	クリームポタージュの素	6g	
	水	50g	
	コンソメ	0.5g	
	牛乳	牛乳	200g
	果物	みかん(1個)	100g

1. スライスした玉ねぎを炒める。
しんなりしてきたらミックスベジタブルと、ハムを加えてさらに炒める。
2. 鍋にAの材料を加えて煮込む。
ダマにならないようにしながらかき混ぜる。



昼食	白身魚の野菜あんかけ		
	タラ切り身	60g	
	片栗粉	5g	
	玉ねぎ	30g	
	にんじん	10g	
	三度豆	10g	
	生シイタケ	10g	
	A		
	砂糖	2.5g	
	濃口しょうゆ	4g	
	だし汁	25g	
	片栗粉	0.5g	

1. 玉ねぎとシイタケは薄切り、にんじんは千切り、三度豆は3cmの長さに切る。
2. タラに片栗粉をまぶしてフライパンで焼く。
3. あんを作る
三度豆、にんじん、玉ねぎ、シイタケの順に炒める。
野菜が炒まったらAの調味料を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉(水は分量外)で、とろみをつける
4. 2に3をかけて完成。

	アスパラみそマヨサラダ		
	アスパラ	35g	
	黄ピーマン	10g	
	赤ピーマン	10g	
	大根	25g	
	A		
	無塩マヨネーズ	10g	
	すりごま	2g	
	白みそ	8g	

1. アスパラは下ゆでして3~4cmの長さに、黄・赤ピーマンは薄切り、大根は薄めの短冊に切る。
2. Aの材料を混ぜドレッシングにする。



	リンゴと馬鈴薯煮		
	じゃがいも	45g	
	りんご	30g	
	砂糖	5g	

1. じゃがいもとりんごは皮をむいて、5mmの厚さのいちよう切りにする。
2. 鍋に材料を入れ材料よりも少し多めの水(分量外)と砂糖を加える。
3. 材料に火が通ったら完成。

	おひたし		
	ツナ缶	10g	
	小松菜	55g	
	だししょうゆ	3g	

1. 小松菜を茹でる。
2. 絞って水気を切り、食べやすい大きさに切り分ける。
3. ツナと2を和え、だししょうゆで味をつける。

夕食	かれいの簡単ちり蒸し		
	かれい切り身	60g	1.ほうれんそうは食べやすい大きさに、にんじんは薄切り、大根は卸しておく。
	料理酒	3g	2.酒とだし汁を鍋に入れ火にかける。
	だし汁	50g	沸騰したらかれい、ほうれんそう、にんじんを入れて6分程蒸し煮にする。
	ほうれんそう	30g	3.大根おろしとポン酢をつけて食べる。
	にんじん	8g	
	大根	30g	
	ポン酢	7g	
	チンゲン菜のおひたし		
	チンゲン菜	55g	1.チンゲン菜を茹で、水気を絞ったら食べやすい大きさに切る。
	ホールコーン缶	5g	しょうがはおろして、だししょうゆと合わせる。
	かつおぶし	0.5g	2.チンゲン菜、コーン、1のしょうゆ、かつおぶしを合わせる。
	だししょうゆ	2.5g	
	しょうが	1g	
	ミニお好み焼き		
	小麦粉	8g	1.長いもはすりおろす、キャベツは荒みじん切り、ねぎは小口切りにする。
	だし汁	8g	2.だし汁に小麦粉、長いもを加えてよく混ぜる。
	長いも	16g	3.2にキャベツ、ねぎ、卵、干しエビ、紅ショウガを入れてよく混ぜる。
	キャベツ	32g	4.熱したフライパンに生地を流し込み、
	ねぎ	10g	2cmの厚さになるように形を整え、3分ほど焼く。
	卵	9g	5.3分経ったらひっくり返し、ふたを閉めて4分ほど焼く。
	干しエビ	2g	6.またひっくり返し、今度はふたをしないで3分焼く。
	紅ショウガ	2g	7.皿に盛ってソース、かつおぶし、青のりをかける。
	お好みソース	5g	
	青のり	0.01g	
	かつおぶし	0.1g	
	炊き合わせ		
	寿司揚げ	20g	1.シイタケは水で、車麩はぬるま湯でもどしておく。
	干しシイタケ	1g	にんじんはイチヨウ切り、おくらは下ゆでてから斜め切りにする。
	にんじん	25g	2.鍋にシイタケの戻し汁、だし汁、薄口しょうゆ、砂糖を入れる。
	おくら	12g	3.2に水気を絞った車麩、シイタケ、にんじんをいれて煮込む。
	シイタケの戻し汁	30g	4.にんじんに火が通り、味がしみ込んだら器に盛り付ける。
	だし汁	15g	5.おくらを添えて完成。
	薄口しょうゆ	4g	
	砂糖	2.5g	

(木)

エネルギー

1464 kcal

塩分 5.6 g

1人前の分量です。

朝食

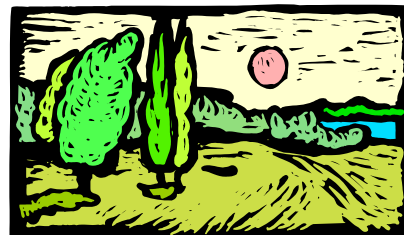
ハムとキャベツのソテー

キャベツ	50g
ハム	15g
ピーマン	7g
玉ねぎ	30g
にんじん	7g
コンソメ	0.3g
塩	0.1g
サラダ油	3g

牛乳 牛乳 200g

果物 甘柿(1/2個) 77g

- 1.キャベツは一口大、ハムは1.5cm幅、玉ねぎはスライス、ピーマンとにんじんは細切りにする。
- 2.フライパンに油を敷いてハム、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツの順に炒めていく。
- 3.材料全体がしんなりしてきたら塩とコンソメを加えて味を調節する。



昼食

鶏カレームニエル

鶏肉(皮なし)	40g
塩	0.3g
カレー粉	0.15g
小麦粉	3g
サラダ油	3g
にんじん	16g
マーガリン	1g
砂糖	4g
ホールコーン缶詰	15g

- 1.鶏肉に塩とカレー粉で下味をつけ、小麦粉をまぶす。にんじんは半月切りにする。
- 2.フライパンで油を熱し鶏肉を両面焼く。
- 3.鍋ににんじんとひたひたの水(分量外)、マーガリン、砂糖を入れる。強火にかけて煮立ってきたら弱火にし、水気がなくなるまで煮詰める。
- 4.コーンは鶏肉を焼いたフライパンで炒める。
- 5.2、3、4を盛りつける。

玉ねぎと竹輪の酢の物

玉ねぎ	30g
きゅうり	30g
ちくわ	10g
酢	6g
砂糖	3g
すりごま	1g

- 1.玉ねぎは薄切りにして水にさらす。きゅうりは千切り、ちくわは半月切りにする。
- 2.切った材料とすりごま、酢、砂糖を和える。

野菜のコンソメ煮

ハム	8g
大根	30g
玉ねぎ	30g
にんじん	20g
ブロッコリー	15g
水	70g
コンソメ	1g
薄口しょうゆ	2g
ローリエ(あれば)	0.1g
コショウ	0.01g

- 1.ハムは1.5cm幅、大根とにんじんは薄くいちょう切り。玉ねぎとブロッコリーは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは下茹でしておく。
- 2.大根、にんじん、たまねぎ、ハム、ブロッコリーの順に炒める。
- 3.水とコンソメ、しょうゆ、ローリエを入れて煮込む。
- 4.野菜に火が通ったらコショウで味を整える。

りんごゼリー

りんごジュース	50g
粉ゼラチン	0.7g
水	4.2g

- 1.ゼラチンを水に溶かしておく。
- 2.鍋でりんごジュースを熱し煮たってきたら、火を止めて1を加える。
- 3.ゼラチンが溶けたら粗熱を取る。ボウルに氷水をはり、鍋の底をつけて冷やす。
- 4.とろみがついてきたら器に注いで冷蔵庫で冷やす。

夕食 豚しゃぶ

豚肉スライス	60g
玉ねぎ	20g
にんじん	8g
赤ピーマン	8g
黄ピーマン	8g
アスパラ	15g

1.玉ねぎ、にんじん、赤・黄ピーマンは薄切り、アスパラは3~4cmの長さに切る。

2.それぞれの材料をお湯にくぐらせる。

大根のゆかり和え

大根	55g
海藻ミックス	1g
ゆかり	1.2g
だししょうゆ	5g

1.大根は薄めの短冊切りにする。

2.大根と海鮮ミックスを合わせて、だししょうゆとゆかりで和える。

きんかん揚げ炊き合わせ

大根	35g
きんかん揚げ	25g
にんじん	16g
きぬさや	5g
だし汁	70g
薄口しょうゆ	4g
パルスイート	1g

1.大根とにんじんは厚さ1.5cmのイチヨウ切りにする。きぬさやは茹でておく。

2.鍋にきぬさや以外の材料を入れ、火にかける。

沸騰したら弱火にして野菜に火が通り、味が染みるまで煮込む。

3.器に盛りつけてきぬさやを添える。

味噌汁

乾燥わかめ	1g
豆腐	50g
だし汁	120g
減塩みそ	10g
みりん	0.5g

1.乾燥わかめを水でもどしておく。豆腐は賽の目に切る。

2.だし汁を火にかけ、具材を入れる。

3.沸騰しそうになったら火を止めて味噌とみりんで味を付ける。



(金)

エネルギー

1565 kcal

塩分

4.6 g

1人前の分量です。

朝食 炒り卵のトマト

卵	50g
トマト	30g
玉ねぎ	30g
サラダ油	3g
コンソメ	1.5g
コショウ	0.01g
乾燥パセリ	0.01g

1. トマトは皮をむかずにくし切りにする。
2. 卵にコショウ、コンソメを加えて溶きほぐす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、トマトを炒める。
4. トマトの形が崩れてきたら卵を加え、箸でかき回すように炒める
5. 卵に火が通ったら皿に盛りつけ、乾燥パセリを散らす。

牛乳 牛乳 200g

果物 キウイ(1個) 72g



昼食 赤魚の柚庵焼き

A	赤魚切り身	60g
	砂糖	3g
	濃口しょうゆ	3g
	料理酒	4g
	レモン汁	1g
	青唐辛子	12g
	濃口しょうゆ	1g
サラダ油	1g	

1. 赤魚の切り身をAを混ぜたものに20分漬ける。
まんべんなく漬かるように途中で裏返す。
2. 1をザルにあげて水気を切りってから焼く。
3. フライパンでサラダ油を熱し、青唐辛子を焼く。
濃口しょうゆで味付けし、魚に添える。

いんげんと鶏のごま和え

A	鶏ささみ	10g
	三度豆	35g
	砂糖	4g
	すりごま	2g
	濃口しょうゆ	2g

1. 鶏ささみと三度豆を茹でる。
ささみはほぐし、三度豆は3cmの長さに切る。
2. 1とAを合わせた物を和える。

白菜油揚げ共煮

白菜	90g
にんじん	10g
油揚げ	10g
砂糖	2g
だししょうゆ	5g

1. 白菜と油揚げは1cm幅に、にんじんは千切りにする。
2. 鍋でにんじん、白菜の順に炒める。
白菜から水分が出てきたら、
だししょうゆと砂糖を入れる。
3. 油揚げを入れ、さらに加熱する。

ももの寒天ゼリー



もも缶詰	20g
寒天	0.2g
水	25g
砂糖	2.5g

1. ももは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水と寒天を入れ火にかけ、よく溶かす。
3. 砂糖を加えてよく溶かしたら粗熱を取る。
4. ももと3を混ぜ、容器に移したら冷蔵庫で冷やす。

ちらし寿司

	精白米	80g
	水	90g
A	酢	11g
	パルスweet	3.6g
	①焼き海苔	0.5g
	②卵	30g
	③寿司エビ	9g
	④あなご	30g
	⑤干しシイタケ	2g
	シイタケの戻し汁	15g
	パルスweet	0.6g
	濃口しょうゆ	1.5g
	⑥れんこん	12g
	パルスweet	0.3g
	塩	0.1g
	酢	5g
	⑦きぬさや	7g
	⑧甘酢しょうが	8g

ほうれん草のごま和え

	ほうれん草	60g
	えのきだけ	8g
	すりごま	2g
	濃口しょうゆ	2.5g

みかん缶

	みかん缶	50g
--	------	-----

冷奴ねぎかつお

	豆腐	60g
	ねぎ	5g
	かつおぶし	1g
	だししょうゆ	5g

1. ご飯を炊き、Aの材料と合わせてすし飯をつくる。

2. 具を作る。

①焼き海苔は刻む。

②卵を溶き、熱したフライパンで薄く焼く。千切りにして錦糸卵にする。

③エビは背ワタを取って茹でる。

④あなごは魚焼きグリルで焼き、1cm幅に切る。

⑤鍋にシイタケの戻し汁、パルスweet、濃口しょうゆ、シイタケを入れて煮込む。

汁が減ったら火を止めてそのまま放っておく。

⑥れんこんを薄切りにする。酢を少し加えたお湯(分量外)で煮る。

火が通ったらざるに上げ、分量のパルスweet、塩、酢で和えて味をなじませる。

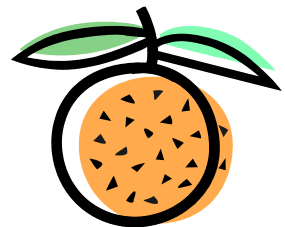
⑦きぬさやは茹でてから斜めに切る。

⑧甘酢しょうがは千切りにする。

3. 1に2をきれいに盛り付ける。

1. ほうれん草とえのきは茹でて4cm位の長さに切る。

2. すりごまとしょうゆを1に和える。



(土)

エネルギー 1835 kcal 塩分 5.9 g

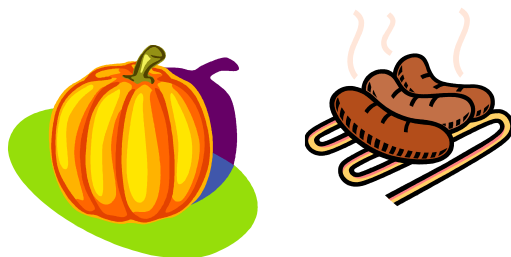
1人前の分量です。

朝食	ウインナーと南瓜のサラダ	
	ウインナー	24g
	ブロッコリー	25g
	カリフラワー	25g
	南瓜	50g
	ノンオイルドレッシング	10g

- 1.ブロッコリー、カリフラワー、南瓜は食べやすい大きさにウインナーは半分に斜め切りする。
- 2.材料を下茹でする。かぼちゃは水から加熱する。
- 3.茹で上がったら水気を切って、ドレッシングをかける。

牛乳	牛乳	200g
----	----	------

果物	オレンジ(1/2個)	75g
----	------------	-----



昼食	ブラウンシチュー	
	豚肉スライス	40g
	サラダ油	2g
	じゃがいも	40g
	にんじん	30g
	玉ねぎ	70g
	マッシュルーム缶	8g
	ハヤシライスのルー	18g
	赤ワイン	5g
	にんにく	1g
	ローリエ(あれば)	0.01g

- 1.豚肉と玉ねぎは食べやすい大きさ、じゃがいもとにんじんは乱切り、にんにくはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- 2.鍋ににんにくとサラダ油を入れ、弱火で香りを出す。
- 3.同じ鍋で豚肉を炒める。色が変わったら取り出しておく。
- 3.同じ鍋で玉ねぎを飴色になるまで炒める。
- 4.3にマッシュルーム、にんじん、じゃがいもの順に入れる。材料に油が回ったら豚肉をいれる。
- 5.ひたひたの水(分量外)と赤ワイン、ローリエを入れ、野菜に火が通るまで煮込む。
- 6.一度火を止めてからルーを溶かす。溶けたら適度なとろみがつくまで弱火で煮込む。

	盛り合わせサラダ	
	キャベツ	45g
	にんじん	8g
	ヤングコーン	25g
	きゅうり	25g
	無塩マヨネーズ	10g

- 1.キャベツ、にんじん、きゅうりは千切り、ヤングコーンは食べやすい大きさに切る。
- 2.無塩マヨネーズをかけて完成。

ヨーグルト	加糖ヨーグルト	110g
-------	---------	------



夕食 豚肉のピカタ

豚もも肉	60g
コショウ	0.01g
白ワイン	2g
小麦粉	4g
卵	10g
乾燥パセリ	0.01g
赤ピーマン	10g
黄ピーマン	10g
エリンギ	20g
塩	0.2g
コショウ	0.01g
オリーブ油	4g
ケチャップ	8g

- 1.赤・黄ピーマンは薄切りに、エリンギは食べやすい大きさに裂く。
- 2.豚肉にこしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- 3.卵を溶き、パセリを加える。
- 4.フライパンでオリーブ油を分量の半分だけ熱し、3につけた2を焼く。
- 5.両面に焼き色がついたら白ワインを入れて中まで火を通す。
- 6.残りのオリーブ油で赤・黄ピーマンとエリンギを炒め、塩コショウで味付けをする。
- 7.ケチャップを添えて出来上がり。

焼きビーフン

乾燥ビーフン	12g
豚もも肉	15g
キャベツ	15g
にら	8g
にんじん	5g
干しシイタケ	2g
A { コンソメ	0.5g
塩	0.2g
コショウ	0.01g
濃口しょうゆ	1g
ごま油	3g

- 1.キャベツは食べやすい大きさに、にらは2~3cmの長さに、にんじんは短冊切りにする。干しシイタケは水でもどし薄切りにする。
ビーフンはお湯に浸して固めに戻し、水洗いしてざるにあげる。
- 2.豚肉を炒める。火が通ったらにんじん、キャベツ、にら、シイタケの順に炒める。
- 3.Aの調味料とビーフンを加え炒める。

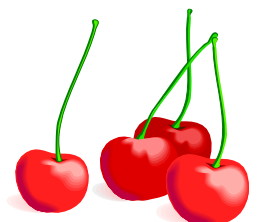
三度豆ごま和え

三度豆	30g
にんじん	10g
A { パルスweet	1g
すりごま	2g
だししょうゆ	3g

- 1.三度豆は3~4cmの長さに、にんじんは短冊切りにした後茹でておく。
- 2.Aの材料を合わせ、1と和える。

果物盛り合わせ

みかん缶	25g
もも缶詰	35g
チェリー缶	6g



(日)

エネルギー

1627 kcal

塩分 5.7 g

1人前の分量です。

朝食	ウインナーとキャベツ煮	
	キャベツ	70g
	ウインナー	30g
	玉ねぎ	15g
	セロリー	8g
	水	50g
	コンソメ	0.7g
	コショウ	0.01g
	ローリエ(なくてもよい)	1g

牛乳	牛乳	200g
----	----	------

果物	バナナ(1本)	80g
----	---------	-----

- 1.キャベツは一口大、玉ねぎとセロリーは薄切り、ウインナーは半分に斜め切りする。
- 2.玉ねぎとセロリーを焦がさないように気をつけながらよく炒める。
野菜が炒まったらウインナーを炒める。
- 3.水とコンソメを加えて加熱し、キャベツとローリエを加えて煮込む。
- 4.コショウで味を引き締めて完成。



昼食 牛肉とさつま揚げの旨煮

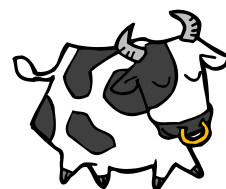
牛肩肉	40g
さつま揚げ	15g
じゃがいも	50g
玉ねぎ	50g
にんじん	20g
三度豆	15g
だし汁	

材料がひたる位 3.Aとだし汁をひたひたに入れて煮込む。

A

砂糖	3g
濃口しょうゆ	3g
薄口しょうゆ	3g
みりん	1g

- 1.牛肉とさつま揚げは食べやすい大きさに切る。
じゃがいもとにんじんは乱切り、玉ねぎはくし切り、三度豆は3~4cmの長さに切り下茹でしておく。
- 2.鍋でサラダ油を熱し、牛肉を炒める。
肉に火が通ったら玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、さつま揚げの順に炒めていく。



青菜と人参のおひたし

小松菜	55g
にんじん	8g
かつおぶし	0.5g
濃口しょうゆ	3g

- 1.小松菜は食べやすい大きさに、にんじんは3cmの長さの短冊切りにする。
- 2.小松菜とにんじんを茹でる。
- 3.火が通ったら絞って水気を切る。
- 4.かつおぶしと濃口しょうゆで味をつける。

きゅうりと穴子の酢の物

きゅうり	40g
にんじん	5g
あなご焼き	10g
料理酒	2g
酢	5g
砂糖	8g

- 1.きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
穴子は魚焼き器で白焼きにしてから食べやすい大きさに切る。
- 2.Aを合わせ、1にかける。

プチトマト

プチトマト	30g	(2個)
-------	-----	------

夕食

焼き魚

カレイ	60g	1.きれいに塩を振って焼く。
塩	0.4g	

高野卵とじ

高野豆腐	5g	1.にんじんは1.5cmの厚さのいちょう切りにする。
にんじん	6g	高野豆腐は水で戻して一口大に切る。
卵	13g	干しシイタケは水で戻して薄切りにする。グリーンピースは下茹でする。
干しいたけ	0.8g	2.鍋に具材がかぶるくらいのだし汁、パルスweet、薄口しょうゆを沸かす。
グリーンピース	3g	沸騰したらにんじん、高野豆腐、しいたけの順にをいれ、火が通るまで煮る。
パルスweet	0.5g	3.グリーンピースと溶き卵を加え火を通す。
薄口しょうゆ	3g	
だし汁		

もやし炒め

もやし	75g	1.ねぎは小口切りにする。
ねぎ	5g	2.フライパンでサラダ油を熱してもやしとねぎを炒める。
コンソメ	0.3g	3.もやしに火が通ったら塩、コショウ、コンソメで味をつける。
塩	0.3g	
コショウ	0.01g	
サラダ油	2g	


マセドアンサラダ


大根	40g	1.大根、きゅうり、にんじんは全て1cm角の賽の目に切る。
きゅうり	20g	2.大根とにんじんは竹串がスッと通るくらいの固さに茹でる。
にんじん	8g	3.すべての材料と下記のドレッシングを和える。
減塩ごまドレッシング	8g	
サラダ油	4g	
酢	1.2g	1.すりごま、練りごま以外の材料を混ぜる。
だししょうゆ	0.6g	2.すりごまをフライパンで炒ってから練りごまと一緒に1に混ぜる。
砂糖	0.8g	
すりごま	0.6g	
練りごま	0.6g	




減塩生活のためのヒント

・調味料を工夫して減塩


 調味料の食べ方に一工夫を。食品に直接かけるよりも小皿に調味料を取り、つけて食べる方が少ない塩分で済みます。
ポイントは調味料が舌だけに触れる面を多くすることです。

 減塩しょうゆや減塩みそなど一般の調味料よりも塩分の少ない製品もあります。
いつもの調味料に代えるだけなのでとても手軽です。

 調味料を変えるだけで減塩できることもあります。
なるべく塩分が少ない調味料を選ぶのが減塩生活を成功させるカギです。

薄口しょうゆ	6g	とんかつソース	17g
濃口しょうゆ	7g	ケチャップ	30g
ウスターソース	12g	マヨネーズ	40g
食塩 1 g に相当する調味料の例			

・無塩パン、減塩パンの購入方法

 パンには意外に塩分が含まれています。この塩分を除いたり減らしたりした商品が無塩パン、減塩パンです。

これらの商品は一般のスーパーなどでは取り扱っていないことが多いのですが、パン屋では個別注文で取り扱っている場合があります。まずはお店の方に相談してみましょう。

具体的な塩分量について聞くのをお忘れなく。