

健康づくり推進員研修会  
 塩分ちょっぴり・野菜たっぷり  
 ～バランスの良い食事で減塩しよう～

平成30年度 6月 26日(火)  
 10:00～13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ご飯
- ◆ポークピカタ
- ◆チンゲン菜の胡麻和え
- ◆キャベツの塩昆布サラダ
- ◆オレンジ

【1食分の栄養価】

エネルギー	539Kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	13.4g
炭水化物	78.9g
塩分	2.0g



■ ご飯

材料	分量(1人分)
ごはん	150g

1人分の栄養価:エネルギー252kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/塩分0g

■ ポークピカタ

〈作り方〉

材料	分量(1人分)
豚もも肉	70g
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ顆粒	小小さじ1弱
おろしにんにく	1g
油	小小さじ1
小麦粉	小さじ1
溶き卵	1/4個分
パセリ	少々
サニーレタス	5g
パプリカ	20g
ししとう	2本
バター	2g
こしょう	少々

- 1 豚もも肉にAで下味をつける。
- 2 溶き卵にみじん切りにしたパセリを混ぜる。
- 3 1に小麦粉を薄くまぶし、2の卵液にくぐらせる。
- 4 フライパンに油を熱し、3を並べて中火で焼く。きつね色になったら裏返して蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- 5 パプリカは太めの千切り、ししとうは破裂防止のためフォークで穴を開けておく。
- 6 フライパンにバターを熱し5を炒め、こしょうで味をととのえる。
- 7 ピカタとサニーレタス、付け合わせを皿に盛り付ける。

A

付け合わせ

1人分の栄養価:エネルギー202Kcal/たんぱく質16.7g/脂質11.8g/炭水化物5.6g/塩分1.0g

■ チンゲン菜のごま和え

〈作り方〉

材料	分量(1人分)
チンゲン菜	50g
切干大根(乾)	8g
酒	小さじ1
水	大さじ1
しょうゆ	小小さじ1
すりごま	小小さじ1
レモン汁	小小さじ1/2

- 1 切干大根は水で戻し、軽く絞って食べやすい長さに切る。
- 2 チンゲン菜は茎と葉に分け、ざく切りにする。
- 3 フライパンに切干大根とチンゲン菜を入れ、酒と水を振って蓋をし、2～3分蒸し焼きにする。
- 4 チンゲン菜の葉を加えてしんなりしたら火を止めしょうゆ、すりごま、レモン汁で和える。

1人分の栄養価:エネルギー45Kcal/たんぱく質1.4g/脂質0.9g/炭水化物7.5g/塩分0.5g

### ■ キャベツの塩昆布サラダ

〈作り方〉

材料	分量（1人分）
キャベツ	60g
塩昆布	3g

- 1 キャベツをざく切りにし、さっとゆでる。
- 2 粗熱を取って水気を絞り、塩昆布と和える。

1人分の栄養価：エネルギー17Kcal/たんぱく質1.3g/脂質0.1g/炭水化物4.2g/塩分0.5g

### ■ オレンジ

材料	分量（1人分）
オレンジ	60g（2/8個）

- オレンジを8等分する。皮と実の間に包丁で切込みを入れる。  
1人2個

1人分の栄養価：エネルギー23Kcal/たんぱく質0.6g/脂質0.1g/炭水化物5.9g/塩分0.0g

## 調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう

小小さじ



2.5ml

小さじ



5ml

大さじ



15ml

計量カップ



200ml

#### ◆液体（水・酢・しょうゆ・みりん等）をはかる場合

液体には表面張力があるので、計量スプーンの表面に少し盛り上がり、こぼれるぎりぎりまで注ぐ。（計量カップも同じ）

大さじ1/2・小さじ1/2

目盛りがついていない計量スプーンでは深さ2/3くらいまで入れる。

1/2の深さではないので注意！（スプーンの底は球形になっているため）



#### ◆粉・粒状・固形のもの（塩・さとう・小麦粉・みそなど）をはかる場合

大さじ1・小さじ1

山盛りやすく、すりきりへらですりきって平らにする。

大さじ1/2・小さじ1/2

大さじ1（小さじ1）をはかり、すりきりへらで半分を落とす。

※1/4は、1/2をはかり、すりきりへらで半分を落とす。

※2/3は3等分のうち1つを落とし、1/3は3等分した2つを落とす。



2分の1



3分の1

## 野菜を食べれば身体が喜ぶ♪



野菜は低カロリー。たくさん食べて満足感アップ！



生活習慣病の予防に重要な食物繊維・ビタミン類がとれる！



とり過ぎた塩分を身体から排出する働きのあるカリウムが含まれている！

