

鶏肉のレモンバジル焼き



CHECK

レモンとバジルの香りが、お肉の味を引き立てます。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
102	13.4
脂質 (g)	塩分 (g)
4.7	0.71

材料 (4人分)

分量

下処理

作り方

鶏もも肉切り身 : 70g×4切れ

白ワイン : 小さじ2

塩 : 小さじ1/2弱

こしょう : 少々

A おろしにんにく : 小さじ1/4

レモン果汁 : 小さじ1強

乾燥バジル : 小さじ1/4

オリーブ油 : 小さじ1

又はサラダ油

1 Aの調味料を合わせて鶏肉と混ぜ、10分ほどおいて、なじませる。

2 オープンまたはフライパンで焼く。
オープンの場合は、230℃で約13分

適温で食べる

熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べると料理がよりおいしく感じられます。



卓上調味料は使う量を決める

かけ過ぎてしまうことがあるため、使う量を決め、小皿に出して食べるのがおすすめです。



食べかたの工夫

漬物や塩蔵品は控えめに

漬物や塩蔵品は塩分が多く含まれていることが多いため、栄養成分表示を確認し、食べる量を考えましょう。



麺料理のスープは残す

ラーメンやうどんなどのスープを飲むと塩分は多くなりがちです。スープの一部を残すことで塩分のとり過ぎを防げます。



子持ちししゃものマリネ



POINT

酢の酸味を効かせることにより、しょうゆの量を控えることができます。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
114	5.2
脂質 (g)	塩分 (g)
7.0	0.84

材料 (4人分)

分量

下処理

作り方

子持ちししゃも	: 8尾	
片栗粉	: 大さじ 1	
小麦粉	: 大さじ 1	
揚げ油	: 適宜	
長ねぎ	: 1/4本	みじん切り
玉ねぎ	: 1/8個	みじん切り
さとう	: 大さじ 1	
しょうゆ	: 小さじ 2	
酢	: 小さじ 2	
ごま油	: 小さじ 1/2	

- 1 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせる。
- 2 子持ちししゃもに1をまぶす。
- 3 油で揚げる、又は多めの油で焼く。
- 4 ごま油で長ねぎ、玉ねぎを炒める。
- 5 Aの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 6 揚げた子持ちししゃもに5のたれをかける。

食品に含まれる塩分

豚肉やごはんには、食塩が含まれていません。ウインナー・ベーコンなどの加工食品や麺類・パンを食べることが多い方は、豚肉やごはんに切り替えたり、使う回数を減らしたりするのもおすすめです。

ウインナー
2本 (40g)
食塩相当量 0.76g

ベーコン
薄切り1枚 (20g)
食塩相当量 0.48g

豚肉
薄切り1枚 (20g)
食塩相当量 0g

ごはん
茶碗1杯 (150g)
食塩相当量 0g

ゆでたスパゲティ
1人分 (250g)
食塩相当量 3g

食パン
6枚切り1枚 (60g)
食塩相当量 0.72g

肉どうふカレー風味



CHECK

カレー粉の風味で食欲をそそります。パプリカの赤をきかせて、見た目も華やかに。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
165	8.8
脂質 (g)	塩分 (g)
5.3	0.90

材料 (4人分)	分量	下処理
豚もも肉小間切れ	: 120g	
玉ねぎ	: 1/4個	くし切り
つきこんにゃく	: 80g	下ゆで
にんじん	: 1/4本	いちょう切り
赤パプリカ	: 1/3個	1.5cm角切り
長ねぎ	: 1/5本	斜め切り
焼きどうふ	: 1/2丁	水気を切って、 2cm角切り
サラダ油	: 小さじ1	
酒	: 大さじ1	
水	: 大さじ2	
さとう	: 大さじ1	
しょうゆ	: 大さじ1・1/3	
酒	: 大さじ1	
顆粒和風だし	: 小さじ1/3	
カレー粉	: 小さじ1/3	
片栗粉	: 小さじ1	小さじ2の水で溶く

作り方

- 1 サラダ油で豚肉を炒め、酒を入れる。
- 2 にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- 3 水、Aの調味料を加える。
- 4 つきこんにゃくを入れて煮る。
- 5 パプリカ、長ねぎを入れて煮る。
- 6 焼きどうふを入れて時々まぜながら煮る。
- 7 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

野菜切り方いろいろ



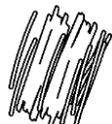
くし切り



うす切り



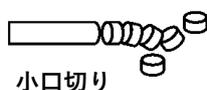
さいの目切り



千切り



いちょう切り



小口切り

A

さばのカレー南蛮ソースがけ



POINT

カレーの風味で魚の臭みが消えて食べやすくなっています。さばの代わりに、あじや白身魚もおすすめです。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
183	8.9
脂質 (g)	塩分 (g)
13.7	0.66

材料 (4人分)

分量

下処理

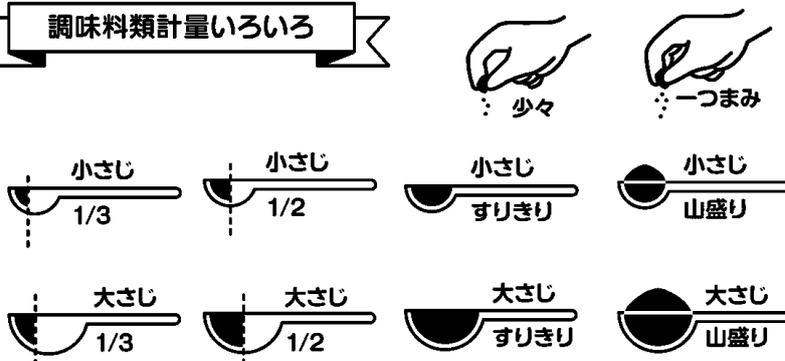
作り方

A

さば切り身	: 50g×4切れ	
長ねぎ	: 1/2本	みじん切り
さとう	: 大さじ 1・1/3	
しょうゆ	: 小さじ 2	
酢	: 大さじ 1	
カレー粉	: 少々	
片栗粉	: 小さじ 1/3	小さじ1の水で溶く
サラダ油	: 炒め用	

- 1 たれを作る。
サラダ油で長ねぎを炒めてしんなりしたら、カレー粉を加え、香りを出す。
Aの調味料を加えてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 2 さばを焼く。
- 3 焼いたさばにたれをかける。

調味料類計量いろいろ



少々

親指と人差し指でつまんだ量

一つまみ

親指、人差し指、中指でつまんだ量

