

プロジェクト8のつどい パッククッキングメニュー



適塩スペシャル

平成30年12月1日(土)

新潟県魚沼地域振興局健康福祉部

ごはん (主食)

【分量 (1人分)】

- ・米 1/2カップ (80g)
- ・水 1/2カップ強 (100g)

【栄養価 (1人分)】

エネルギー277kcal 塩分0g

【作り方】

- ① 米をポリ袋に入れる。
(米は洗わなくてもOK)
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結び、約20分ほど置く。
* できるだけ袋の上の方で結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて、約20分加熱し、火を止めてそのまま10分ほど蒸らす。

鶏むね肉の生姜照り煮 (主菜)

【分量 (4人分)】

- ・鶏むね肉 1枚
- ・生姜 (薄切り) 5枚
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1

【栄養価 (1人分)】

エネルギー103kcal 塩分1.1g

【作り方】

- ① 鶏むね肉の皮を取り、8枚程度のそぎ切りにし、身をフォークで刺す。
- ② 生姜を薄切りにする。
- ③ ポリ袋に①と②と調味料、片栗粉を加え、よくもむ。
- ④ ポリ袋の空気を抜いて、口を結ぶ。
- ⑤ 沸騰した鍋に入れて、約20分加熱する。
* お好みで、ゆでた青菜やキャベツをそえる。



キャベツと人参のさっぱりサラダ (副菜)

【分量 (4人分)】

- ・キャベツ 200g (4枚)
- ・人参 50g
- ・ゴマ油 大さじ1
- ・減塩ポン酢 大さじ1
- ・海苔 1枚

【栄養価 (1人分)】

エネルギー48kcal 塩分0.3g

【作り方】

- ① キャベツは手でちぎって一口大に、人参は薄切りにしポリ袋に入れる。
- ② ゴマ油を入れたら一旦袋を振って全体を混ぜ合わせて、野菜をコーティングする。
- ③ さらに減塩ポン酢を入れて振り、全体を味付けする。
- ④ 食べる直前、袋から出してから、もみのりをまぶして完成。

野菜たっぷり減塩みそ汁

【分量 (4人分)】

- ・里芋 100g
- ・大根 100g
- ・白菜 160g
- ・にんじん 30g
- ・油揚げ 20g
- ・長ねぎ 10g
- ・だし汁 400g
- ・みそ 大さじ1, 1/2
- ・プレーンヨーグルト大さじ1, 1/2

※レシピ提供：レストラン モンブラン



少し物足りないと思ったときにはみそではなく発酵食品の乳製品を加えてみましょう

【栄養価 (1人分)】

エネルギー57kcal 塩分0.8g

【作り方】

- ① 鍋に水と煮干しを入れ、だしを取っておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけ油抜きをする。
- ③ ヨーグルトとみそを合わせておく。
- ④ 里いもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、みずにつけておく。
- ⑤ 油揚げは半分に切って細切り、大根、白菜、にんじん、長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 出しを入れた鍋に大根、にんじんを入れ、しばらく煮る。
- ⑦ 他の野菜と油揚げを入れ柔らかくなったから火を止め、ヨーグルトとみそを入れて味を整えねぎをちらす。

