

栄養教室 献立



令和4年12月

材料：4人分 栄養価：1人分

※ で囲んだ食材は、別の料理でも使用します。

《塩分控えめメニュー》

1. ポークビーンズ



1杯あたり 214kcal たんぱく質 16.3g
塩分 1.6g カリウム 704mg

大豆を入れることで、
肉が少なめでもボリュームがあり、
たんぱく質もしっかり摂ることができます。



～材料～

たまねぎ	160g (中1個)	大豆(水煮)	140g
にんじん	40g (1/3本)	トマト缶(水煮ダイスカット)	520g
豚肉細切れ	180g	ケチャップ	40g
かたくり粉	小さじ3	しょうゆ	小さじ1+1/3
油	小さじ1	コンソメ	小さじ2強
		粉チーズ	少々

～作り方～

1. たまねぎは横半分に切り、5mm幅のうす切り、にんじんはいちょう切りにする。
2. 豚肉にかたくり粉をまぶし、油を引いたフライパンで両面を焼く。焼き色がついたら、①、大豆の水煮、トマトの水煮を加え、蓋をして弱火で煮る。
3. たまねぎとにんじんに火が通ったらAで調味する。
4. 器に盛りつけ、好みに粉チーズをかける。



2. 長いもののりあえ



1杯あたり 36kcal たんぱく質 1.8g
塩分 0.2g カリウム 257mg

～材料～

ながいも	200g (太め6cm)
焼きのり	全型2枚
しょうゆ	小さじ1

～作り方～

1. ながいもは短冊切りにし、のりは手でちぎる。
2. ①をしょうゆで和える。



商品を買うときは、
栄養成分表示を確認しましょう！

「少々」と「ひとつまみ」の違いを知っていますか？

少々とは・・・調味料を親指と人差し指2本でつまむこと（塩：約0.5g）

ひとつまみとは・・・調味料を親指、人差し指、中指3本でつまむこと（塩：約1g）

☆特に塩は少しの量で塩分量が変わるので注意しましょう。



3. ひじきとツナのマヨサラダ



エネルギー 62kcal たんぱく質 2.2g
塩分 0.4g カリウム 223mg

～材料～

ひじき（乾）…………… 10g
ツナ缶（水煮）…………… 40g
たまねぎ…………… 40g（中 1/3）
レタス…………… 40g（2枚）
A { マヨネーズ…………… 大さじ 1
練りからし…………… 小さじ 2

～作り方～

1. 乾燥ひじきはたっぷりの水で戻し、さっとゆで、水気を切る。ツナ缶は汁気を切る。たまねぎは薄切りにして、水にさらし、ザルにあげて、水気を切る。レタスは千切りにする。
2. ①をAで和える。



4. カスタードバナナ



エネルギー 85kcal たんぱく質 2.8g
塩分 0.1g カリウム 112mg

～材料～

小麦粉…………… 小さじ 3
砂糖…………… 大さじ 3
牛乳…………… 160ml
卵…………… 2/3個
バナナ…………… 40g

～作り方～

1. 耐熱ボウルに小麦粉、砂糖、牛乳、溶き卵の順に加え、その都度泡だて器でよく混ぜる。
2. ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで2分30秒加熱し、泡だて器でよく混ぜる。再びラップをし、電子レンジ600Wで2分30秒加熱して泡だて器でよく混ぜる。
※クリーム状に固まっていない場合は、「ラップをして電子レンジで1分加熱→かき混ぜる」を繰り返してください。
3. 器に入れ、輪切りにしたバナナを乗せる。



季節のフルーツや
フルーツ缶と合わせても
おいしいです♪

塩分控えめでもおいしく！

☆調理のポイント☆

- ① 新鮮な素材を用い、持ち味を生かす。
- ② 香りや風味、香辛料を利用する。（香味野菜、ごまなど）
- ③ 酸味（酢の物、レモン汁など）を利用する。
- ④ だし汁を利かせる。（かつおやこんぶなどを利用して）
- ⑤ 温かい料理のほうが、塩味が少なくてもおいしく食べられる。



合計（ごはん150g含む）：エネルギー 649kcal たんぱく質 26.9g 塩分2.3g カリウム1340mg
（※ごはん150g：エネルギー 252kcal たんぱく質3.8g 塩分0g カリウム44mg）

＊ ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています ＊

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>



《資料提供：倉敷市保健所 健康づくり課食育推進係 TEL 434-9868》