



## ★毎年9月は食生活改善普及運動月間です★

「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「主食・主菜・副菜を揃えた食事」、「野菜摂取量の増加」、「食塩相当量の減少」及び「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」を、より推し進めていく月間です。

ヘルシーメニューは、1日の野菜摂取目標量350gの3分の1以上が摂れることに加え、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をご提案しています。今回のメニューはおいしく減塩するポイントもたくさん詰め込んでいます。ぜひ、ご自宅でも実践してみてください。

麦入りごはん		
材料	分量(4人分)	作り方
米 押麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押麦と水を入れて炊く。
焼鮭わさびソース ★わさびの辛みや風味を活かし、おいしく減塩！		
生鮭 塩 オリーブオイル A わさび みりん しょうゆ  <付け合わせ> いんげん 塩	75g×4切 ひとつまみ 小さじ2 小さじ2 大さじ1 小さじ1  4本 少々	① 鮭全体に塩をふって15分ほど置く。出てきた水分をふく。 ② フライパンにオリーブオイルをしき、鮭をじっくり弱火で両面焼き、火が通ったらAを入れて絡める。 ③ いんげんを熱湯で1~2分ゆで、ザルにあげたら塩をふって冷まして、3~4cmの長さに切る。 ④ 皿に鮭といんげんを盛って、完成。
ごまもやし ★ごまの香ばしい香りや風味を活かし、おいしく減塩！		
もやし 和風顆粒だし ごま油 白すりごま	280g 小さじ2 大さじ1 大さじ1	① もやしをゆでて、しっかり水気をきる。 ② 顆粒だし、ごま油、白すりごまをあわせて①とあえて完成。
豚汁 ★具たくさん + しょうがを効かせて、おいしく減塩！		
豚バラ肉 大根 ニンジン おろししょうが だし汁 みそ 七味唐辛子	60g 100g 1/2本 小さじ2 600ml 大さじ1 適量	① ニンジン、大根は3mm厚さのいちょう切りにする。 ② 豚肉は1cm幅の短冊切りにする。 ③ 鍋にだしとニンジン、大根、おろししょうがを入れて加熱する。 ④ 野菜がやわらかくなってきたら肉を入れてさらに煮る。 ⑤ 火が通ったら、みそをとかし入れ、七味を食前にかける。
りんご		
りんご	一人2/8個	① りんごの皮をむき、種や芯を取り除いて8等分にする。

## ☆本日の栄養価

エネルギー:555kcal たんぱく質:27.4g 脂肪エネルギー比:25.6% 食塩相当量:2.3g 野菜の量:124g