

朝食



- *ご飯
- *目玉焼き
- *野菜ソテー・ミニトマト
- *牛乳 **with ミルク!** *果物

エネルギー	642kcal	カルシウム	296mg
たんぱく質	19.7g	食塩相当量	1.1g
脂質	19.9g	野菜使用量	113.0g

昼食



- *坦々うどん
- *リンゴ入り大根の酢の物

エネルギー	668kcal	カルシウム	265mg
たんぱく質	28.2g	食塩相当量	2.7g
脂質	29.2g	野菜使用量	97.5g

夕食



- *ごはん
- *肉じゃが
- *冷ややっこ
- *なめ茸和え

エネルギー	588kcal	カルシウム	133mg
たんぱく質	19.9g	食塩相当量	2.6g
脂質	11.9g	野菜使用量	140.0g

1日平均

エネルギー	1885kcal	カルシウム	694mg
たんぱく質	67.8g	食塩相当量	6.4g
脂質	61.0g	野菜使用量	350.5g

材料: 2人分 *坦々うどん

- 冷凍うどん 2玉
- 「白練りゴマ※ 大さじ3
- A しょうゆ 大さじ1と1/2
- 「ラー油 大さじ1
- ゴマ油 大さじ1/2
- 豚ひき肉 200g
- 小松菜(3cmのざく切り) 120g
- 水 600ml
- 鶏がらスープの素 小さじ1

作り方

- ① うどんは表示されている方法で解凍する。
- ② Aを混ぜ合わせ、2等分して器に入れておく。
- ③ 鍋にゴマ油を中火で熱し、豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、小松菜を加えて炒め合わせ、分量の水、鶏がらスープを加える。
- ④ 煮立ったらうどんを加えてひと煮たちさせ、②の器に注ぎ入れ、よく混ぜ合わせる。

ポイント

ゴマの香ばしさにラー油の辛味が加わり、調味料の使用量が多くなりがちな麺類も減塩メニューに。

ポイント

栄養価は汁を半分残すこととして計算しています。

《1人分》 エネルギー:624kcal カルシウム:255mg 食塩相当量:2.3g 野菜使用量:60.0g

※練りゴマはゴマをすり鉢やフードプロセッサでねっとりするまですり、ゴマ油を加えたものでも代用できます。
【作りやすい分量】 いりゴマ:30g、ゴマ油:小さじ1

材料: 2人分 *リンゴ入り大根の酢の物

- 大根(いちょう切り) 75g
- 塩 指2本でひとつまみ
- リンゴ(いちょう切り)※ 1/4個
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 少々

作り方

- ① 大根は皮をむいて2~3mm位の厚さのいちょう切りにして、ボウルに入れて塩を振る。5分置いて軽くもみ、水気を絞る。
- ② リンゴは皮つきのまま、大根と大きさを揃え、いちょう切りにする。
- ③ ボウルに砂糖、酢、しょうゆを入れて混ぜ、①と②を加えて和える。

《1人分》 エネルギー:30kcal カルシウム:10mg 食塩相当量:0.4g 野菜使用量:37.5g

※ リンゴの代わりに柿やみかん缶などでも美味しくできます。

豊平区のシンボルにもなっているリンゴは、カリウムを豊富に含んでいます。カリウムは、ナトリウムの排泄効果があり、減塩と合わせてカリウムをとるとすると、血圧のコントロールに効果的です。

カリウムは、リンゴなどの果物の他、野菜や芋類に多く含まれています。野菜は毎日たっぷり350g以上、果物や芋類は、糖質も多く含まれますので、適量(リンゴ1個、ジャガイモ1個程度)をとるよう心がけましょう。

