



# クリスマスにもぴったり！ゆるっと減塩メニュー

令和7年12月10日(水)

カラダ塾

羽村市健康課

## カラダ塾 高血圧予防

### 主食 ごはん

女性 150g  
男性 180g

エネルギー234kcal たんぱく質3.0g 脂質0.3g 食塩相当量0g  
エネルギー280kcal たんぱく質3.6g 脂質0.4g 食塩相当量0g

### 主菜 チキンのトマトソースかけ

エネルギー216kcal たんぱく質14.8g 脂質14.0g 食塩相当量1.2g

材料名	1人分量	5人分量	作り方
鶏もも肉(皮なし)	80g	400g	① 鶏もも肉→1人前3切れのそぎ切り にんにく→みじん切り 玉ねぎ→薄切り
塩	0.2g	1g 小さじ1/6	② Aを入れたビニール袋に鶏肉を入れよくむ。
A こしょう	少々	少々	③ フライパンで下味をつけた②の鶏肉の両面を焼き、皿に取り出す(中までしっかり火を通す)。
白ワイン	3g 小さじ1/2	15g 大さじ1	④ 同じフライパンにバターを溶かし、にんにく・玉ねぎの順に炒め、しなりしたら小麦粉を振り入れさつと炒める。
バター	3g 大さじ1/4	15g 大さじ1強	⑤ トマト缶、白ワインを加え、加熱しよく混ぜる。
にんにく	2g	10g 1片	⑥ 塩、ケチャップを加え、とろみが出るまで煮る。
玉ねぎ	30g 1/6個	150g 小1個	⑦ 皿に盛り付けた鶏肉に⑥をかけ、 ブロッコリースプラウトを添える。
小麦粉	2g 小さじ1	10g 大さじ1強	
トマト缶	40g	200g 1/2缶	
白ワイン	8g 大さじ1/2	40g 大さじ2と1/2	
塩	0.2g	1g 小さじ1/6	
ケチャップ	5g 大さじ1/3	25g 大さじ1と1/2	
ブロッコリースプラウト	5g	25g	



### 副菜 トマトと玉ねぎのさっぱりマリネ

エネルギー46kcal たんぱく質0.9g 脂質2.1g 食塩相当量0.0g

材料名	1人分量	5人分量	作り方
玉ねぎ	20g 1/8個	100g 大1/2個	① 玉ねぎ→薄切りにし、水にさらす
ミニトマト	40g 4個	200g 20個	ミニトマト→半分に切る
ベビーリーフ	10g	50g	② ①をボウルに入れ、Bで和える。
レモン汁	3g 小さじ1/2	15g 大さじ1	③ 皿に盛り、ベビーリーフを添える。
B 醋	3g 大さじ1/2	15g 大さじ1	
オリーブ油	2g 小さじ1/2	10g 大さじ1弱	
こしょう	少々	少々	
砂糖	2g 小さじ1/2	10g 小さじ2	



### 副菜 ぎょうざの皮アップルパイ

エネルギー94kcal たんぱく質1.2g 脂質2.7g 食塩相当量0.1g

材料名	1人分量	5人分量	作り方
りんご	60g 1/4個	300g 大1個	① りんごは皮をむき、1センチ角にする。
バター	3g 大さじ1/4	15g 大さじ1強	② フライパンにバターを熱し、①を加えて炒める。 しなりしたらCを加える。
C レモン汁	2g 小さじ1/2	10g 大さじ2/3	③ 天板に並べたアルミカップにぎょうざの皮を入れ、その上に ②をのせ、180°Cに予熱しておいたオーブンで5分加熱する。
砂糖	2g 小さじ1/2	10g 大さじ1強	④ 器に盛り付け、お好みでシナモンをふる。 ※オーブントースターで焼いてもOKです
ぎょうざの皮	2枚	10枚	
シナモン	少々	少々	



### 1食分の栄養価

女性…エネルギー590kcal  
男性…エネルギー636kcal

たんぱく質19.9g 脂質19.1g 食塩相当量1.3g  
たんぱく質20.5g 脂質19.2g 食塩相当量1.3g