



クリスマスにもぴったりに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 ② A を入れたビニール袋に 鶏肉 を入れよくもむ。 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)。 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、しんなりしたら 小麦粉 を振り入れさっと炒める。 ⑤ トマト缶 、 白ワイン を加え、加熱しよく混ぜる。 ⑥ 塩 、 ケチャップ を加え、とろみが出るまで煮る。 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。 |
| 塩 | 0.2g | 1g 小さじ1/6 | |
| A こしょう | 少々 | 少々 | |
| 白ワイン | 3g 小さじ1/2 | 15g 大さじ1 | |
| バター | 3g 大さじ1/4 | 15g 大さじ1強 | |
| にんにく | 2g | 10g 1片 | |
| 玉ねぎ | 30g 1/6個 | 150g 小1個 | |
| 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 →半分に切る ② ①をボウルに入れ、 B で和える。 ③ 皿に盛り、 ベビーリーフ を添える。 |
| ミニトマト | 40g 4個 | 200g 20個 | |
| ベビーリーフ | 10g | 50g | |
| レモン汁 | 3g 小さじ1/2 | 15g 大さじ1 | |
| B 酢 | 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。 ② フライパンに バター を熱し、①を加えて炒める。しんなりしたら C を加える。 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℃に予熱しておいたオーブンで5分加熱する。 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 |
| バター | 3g 大さじ1/4 | 15g 大さじ1強 | |
| レモン汁 | 2g 小さじ1/2 | 10g 大さじ2/3 | |
| C 砂糖 | 2g 小さじ1/2 | 10g 大さじ1強 | |
| 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 たんぱく質19.9g 脂質19.1g 食塩相当量1.3g
男性・・・エネルギー636kcal たんぱく質20.5g 脂質19.2g 食塩相当量1.3g