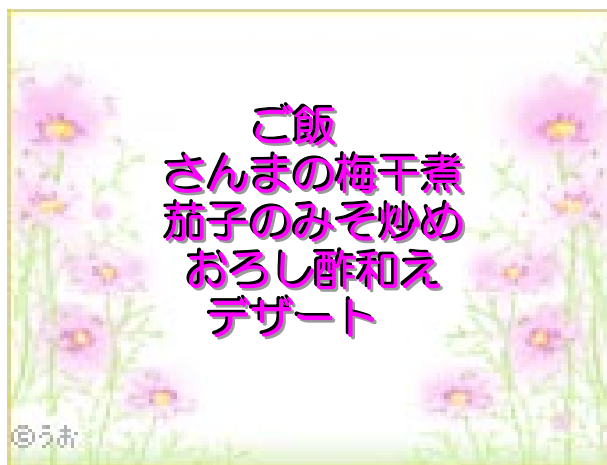


かんたんレシピ

NO.6 ~梅干煮~



ご飯

~材料~
(一人分)

ご飯……………220g



ご飯の栄養価

エネルギー	356kcal
たんぱく質	5.5g
水分	135.5g
塩分	0g
カリウム	64mg
リン	75mg

さんまの梅干煮

~材料~
(一人分)

さんま……………60g(中 1/2 尾)
梅干……………10g(中 1 個)
だし汁……………50g(カップ 1/4)
酒……………1g(小さじ 1/5)
減塩しょうゆ……………5g(小さじ 1 弱)
砂糖……………2g(小さじ 2/3)
みりん……………2g(小さじ 1/3)



梅干煮の栄養価

エネルギー	206kcal
たんぱく質	11.6g
水分	95.3g
塩分	1.0g
カリウム	104mg
リン	74mg

作り方

- ① 梅干は容器（タッパーやコップなど）に入れ、12 時間ほど水につけて水出ししておきます。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、さんまを入れてやわらかくなるまで下煮します。
- ③ ②の鍋に、調味料と水出した梅干を加え、落とし蓋をして弱火でさらに煮ます。
- ④ さんまに味がしみたら、梅干と一緒に盛り付けます。



一口メモ 梅干を水出しすると、塩分が半分くらいまで減ります

水出しはだいたい12時間くらいが目安で、それ以上しても塩分は抜けません。

(他の漬物も同じようにして塩分を減らせます)

さんまは栄養豊富で、脂には悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やすというEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含みます。そのうえ他の魚と比べてカリウム、リンも少なめで、おすすめの食材です。



茄子のみそ炒め

～材料～
(一人分)

茄子……………50g(大1/2本)
ピーマン……………15g(中1/2個)
サラダ油……………5g(小さじ1杯強)
みそ……………5g(小さじ1杯弱)
砂糖……………2g(小さじ1杯弱)
みりん……………2g(小さじ1/3)
唐辛子……………少々



みそ炒めの栄養価	
エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.3g
水分	63.8g
塩分	0.6g
カリウム	161mg
リン	27mg

- 作り方**
- ①茄子は乱切りにし、水にさらしておきます。ピーマンは茄子と同じ位の大きさに切ります。みそ、砂糖、みりんは混ぜ合わせておきます。
 - ②鍋にサラダ油を熱し、水気を取った茄子とピーマンを炒めます。
 - ③②に火が通ったら調味料で味をととのえ、好みに唐辛子を加えます。

一口メモ 茄子は油を使った料理でも、ふわふわした感触の果肉が吸収するので、しつこさを感じることなく食べることができ、エネルギーをとるのに役立ちます。アクが強く、切り口が黒くなりやすいので、切った後は水にさらすと変色を防げます。



《茄子の乱切り》
茄子を回しながら食べやすい大きさに切ります



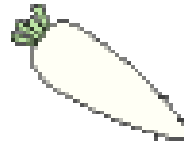
おろし酢和え

- ～材料～
 (一人分)
 大根……………50g
 なめこ……………10g(10個位)
 枝豆……………10g(10粒位)
 トマト……………10g(中1/15個)



- *合わせ酢
 山吹酢……………1.5g(小さじ1/3弱)
 砂糖……………2g(小さじ1杯弱)
 塩……………0.1g

おろし酢和えの栄養価	
エネルギー	34kcal
たんぱく質	1.7g
水分	74.5g
塩分	0.1g
カリウム	206mg
リン	35mg



- 作り方**
- ①大根は皮をむいて30分ほど水につけてからおろします。
 - ②なめこはさっと洗ってゆで、枝豆もゆでてさやから出しておきます。
 トマトはさいの目切りにします。
 - ③合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、汁気を軽く切った大根おろしと、なめこ、枝豆を混ぜます。
 - ④器に盛りつけてトマトをのせます。

ー口メモ 大根おろしを食べる時は、今回のように水にさらしてからおろし、汁気を軽く切って使うとカリウムを若干減らせます。あまり汁気を絞ってしまうとおいしさが損なわれますので注意してください。
 食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておくとも味もなじみ、よりおいしくいただけます。

デザート



- ～材料～
 (一人分)
 カルシウムまんじゅう 栗入り……………18g



ー口メモ 特殊食品のおまんじゅうです。
 1個で右表の栄養量とカルシウム200mgがとれます。

まんじゅうの栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.1g
水分	6.6g
塩分	0.1g
カリウム	14mg
リン	12mg

1食当りの栄養価

	1食当り - kcal	タンパク質 g	水分 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
米飯 220g の場合	723	21.3	375.7	1.9	592	259
米飯 200g の場合	670	20.5	358.4	1.9	582	248
米飯 180g の場合	652	20.2	352.6	1.9	579	244
米飯 150g の場合	598	19.4	330.3	1.9	570	233
米飯 110g の場合	545	18.6	308.0	1.9	560	222