

時短でも元気がでる おいしい塩分控えめ ごはん朝食



1人分栄養量

食塩相当量 **1.1g**

エネルギー	659kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	16.4g
炭水化物	99.2g

ごはん[1人分] 180g(300kcal)

※主食の量は、適正体重等を考慮して自分にあった量を食べましょう。

🕒 鮭のレンジ蒸し

🍴 材料 [2人分]

生鮭 …………… 2切れ(1切れ70g)
しめじ …………… 50g 1/2袋
キャベツ …………… 50g 1枚
ねぎ …………… 5g 1本
じゃが芋 …………… 40g 小2/3個
マヨネーズ …………… 24g 大さじ2杯
牛乳 …………… 30g 大さじ2杯
練り辛子 …………… 4g 小さじ1杯

🍴 作り方

- 1 マヨネーズ、牛乳、練り辛子を混ぜておく。
- 2 容器に薄くスライスしたじゃが芋を敷き、その上に生鮭をおき、しめじ・ちぎったキャベツ・ねぎを乗せ①をかけてレンジに約4分かける。

減塩のコツ

★時間がある時は、トースターでホイル蒸しにすると水分が飛んで風味がアップ
★練り辛子のパンチで味付けの調味料を減量→こしょう、七味を振りかけるのもコツ! しょうゆを使いたい場合、出来上がりに小さじ1杯かけると食塩相当量が0.8gアップ

調理のポイント

しめじ・えのきなどの冷凍は、すぐに使えるうえ旨味がまして
お得感! 野菜は包丁を使わずにちぎると後片付けも簡単

🕒 食べる味噌汁

🍷 材料 [2人分]

油揚げ…………… 10g 1/2枚
 さつまいも…………… 60g 1/3本
 玉ねぎ…………… 40g 1/4個
 ねぎ…………… 10g 2本
 プレーンヨーグルト…………… 小さじ2杯
 だし汁…………… 300ml 1・1/2カップ
 味噌…………… 12g 小さじ2杯

🍷 作り方

- ① さつまいもはいちょう切り、油揚げ・玉ねぎはせん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ①のねぎ以外を入れて煮る。
- ③ ②に味噌、プレーンヨーグルト、ねぎを入れて火を止める。

減塩のコツ

- ★少量の味噌でもヨーグルトのうま味を加えることで減塩に！
ヨーグルトの代わりに牛乳も代用可能
- ★具沢山で汁量を減らすことで、味は同じでも自然と減塩に！
甘みや香りのある野菜を活用することで、おいしく減塩

調理のポイント

だし汁は、密閉容器に水・だし(昆布やいりこなど)を入れて冷蔵保管すると朝食にすぐ使えて便利
 お急ぎの時は、干し椎茸スライス(戻していない)を具と一緒に煮ると即席だしに

🕒 果物

🍷 材料 [2人分]

みかん…………… 2個