

## 健塩メニュー

### 「カレー風味のかぼちゃサラダ」

#### 材料 (4人分)

- ・かぼちゃ…………… 1/8個(200g)
- ・きゅうり…………… 1/2本(50g)
- ・ロースハム……………2枚
- ・カレー粉…………… 小さじ1(2g)
- ・マヨネーズ…………… 小さじ4(16g)

#### 作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り、3cm角程度に切り、電子レンジで600w5分程度加熱する。
- ② きゅうりは1cm程度のさいの目切り、ロースハムは2cm角に切る。
- ③ きゅうり、ロースハム、カレー粉、マヨネーズを混ぜ、かぼちゃをつぶしながら混ぜて仕上げる。



#### 健塩の ポイント

- ・カレー粉を使うことで、マヨネーズの量を少なくすることができ、減塩になります。
- ・かぼちゃの甘味を活かし、調味料を多く使わずおいしくできます。

#### 栄養価 (1人分)

- ・エネルギー…63kcal
- ・たんぱく質…2.0g
- ・脂質……………3.9g
- ・炭水化物…6.4g
- ・食塩相当量…0.2g

- ・ビタミンA…35 μgRAE\*
- ・ビタミンB1…0.08mg
- ・ビタミンB2…0.04mg
- ・ビタミンC…11mg
- ・食物繊維…1.7g

※レチノール活性当量

「安田女子大学 家政学部 管理栄養学科 4年生  
令和3年度公衆栄養学臨地実習において作成  
問い合わせ先 広島県北部保健所 TEL 0824 - 63 - 5181(代表)内線 3344, 3345」

## 健塩メニュー



### 「キャベツとなすのさっぱりサラダ」

#### 材料 (4人分)

- ・ カットわかめ 4g
- ・ キャベツ 200g (約1/8個)
- ・ なすび 200g (約2本)
- ・ 鰹節 5g
- ・ ごま油 5g (約小さじ1)
- ・ ポン酢 20g (約大さじ1)

#### 作り方

- ①カットわかめは水でもどしておく。
- ②キャベツは千切り、なすびは縦半分に切り薄切りにして600wのレンジで3分加熱して粗熱をとった後にわかめと一緒に冷ましておく。
- ③キャベツ、なすび、わかめ、鰹節にポン酢とごま油を混ぜ合わせ皿に盛って完成。



#### 健塩の ポイント

- ・ ごま油の香りとポン酢の酸味で塩分控えめでもおいしく食べることができます。
- ・ 野菜や海藻には食物繊維が豊富に含まれています。
- ・ かつお節を加えることで香りがよくなり、さっぱりと食べられる夏にお勧めのサラダです

#### 栄養価 (1人分)

・エネルギー...	39kcal	・ビタミンA....	8 μgRAE*
・たんぱく質...	2.5g	・ビタミンB1..	0.06mg
・脂質.....	1.2g	・ビタミンB2...	0.05mg
・炭水化物....	6g	・ビタミンC...	3mg
・食塩相当量..	0.5g	・食物繊維....	2.4g

※ レチノール活性当量

「安田女子大学 家政学部 管理栄養学科 4年生  
令和3年度公衆栄養学臨地実習において作成  
問い合わせ先 広島県北部保健所 TEL 0824 - 63 - 5181 (内線: 3344, 3345)

## 健塩メニュー

### 「さっぱりよだれ鶏」



#### 材料 (4人分)

- ・鶏ささみ……8枚 (320g)
- ・食塩……0.8g
- ・こしょう……少々
- ・料理酒……大さじ2
- ・にら……1束 (100g)
- ・きゅうり……1/2本 (40g)
- ・トマト……1/2個 (100g)
- ・おろし生姜…小さじ2
- ・ポン酢……大さじ2
- ・ラー油……小さじ1
- ・ピーナッツ…12粒

#### 作り方

- ① 鶏ささみの筋を取り除き、フォークで穴をあける。
- ② ①を塩こしょうで下味をつける。
- ③ 耐熱容器に鶏ささみと料理酒を入れて600Wの電子レンジで約4分加熱する。
- ④ にらは、根元を切り落とし端から5mm程度の粗みじんに切る。  
きゅうりは、両端を切り落とし5mm程度の角切りにする。  
トマトは、へたを取り5mm程度の角切りにする。
- ⑤ ボウルに④で切った野菜と残りの調味料を入れてしっかりと混ぜる。
- ⑥ お皿にカットした鶏ささみを盛り付けて、その上に⑤をかけて最後に砕いたピーナッツを散らして完成させる。



#### 健塩の ポイント

- ・夏バテ予防のために夏野菜をたくさん取り入れ、彩り良く仕上げました。
- ・ラー油を加えることで、少しピリ辛風味に仕上がリ、また塩分も抑えられます。
- ・ポン酢を加えることで全体的にさっぱりとした味付けとなっています。
- ・鶏ささみを使用することで、他の肉に比べて脂肪が少なくエネルギー量も抑えられます。
- ・砕いたピーナッツを散らすことで食感も楽しんでもらえます。
- ・火を使わずに、電子レンジだけで簡単に短時間で作ることができます。

#### 栄養価 (1人分)

- ・エネルギー…138kcal
- ・たんぱく質…20.8g
- ・脂質………3.3g
- ・炭水化物…4.5g
- ・食塩相当量…0.8g
- ・ビタミンA…92 μgRAE※
- ・ビタミンB1…0.11mg
- ・ビタミンB2…0.14mg
- ・ビタミンC…18mg
- ・食物繊維…1.4g

※ レチノール活性当量

「安田女子大学 家政学部 管理栄養学科 4年生  
令和3年度公衆栄養学臨地実習において作成  
問い合わせ先 広島県北部保健所 TEL 0824-63-5181 内線3344, 3345」



## 健塩メニュー

### 「ハニーレモンサラダ」

#### 材料 (4人分)

- ・きゅうり・・・中1.5本分(150g)
- ・トマト・・・中2個分(150g)
- ・レモン汁・・・1.5個分(30g)
- ・酢・・・大さじ3(45g)
- ・はちみつ・・・小さじ2(14g)
- ・砂糖・・・大さじ1.5(22g)
- ・塩・・・小さじ1/3(1.7g)
- ・ブラックペッパー・・・小さじ1(5g)
- ・オリーブオイル・・・大さじ4(48g)

きゅうりとトマト以外にも、...  
・水菜のサラダ  
・キャベツの千切り  
・海藻サラダ  
などにも使えます！

#### 健塩の ポイント

- ・夏野菜のおいしいサラダです。
- ・醤油の代わりにレモン汁を使うことによって、塩分控えめでヘルシーです。
- ・レモンの風味で、さっぱりとしています。
- ・はちみつ入りのドレッシングで、疲れや夏バテ防止にどうぞ！

#### 作り方

- ① きゅうりとトマトは好みの大きさにする。
- ② 調味料を混ぜ、①と合わせる。

#### 栄養価 (1人分)

- ・エネルギー・・・97kcal
- ・たんぱく質・・・0.8g
- ・脂質・・・4.6g
- ・炭水化物・・・13.9g
- ・食塩相当量・・・0.4g

- ・ビタミンA・・・29μgRAE※
- ・ビタミンB1・・・0.03mg
- ・ビタミンB2・・・0.02mg
- ・ビタミンC・・・15mg
- ・食物繊維・・・0.8g

※ レチノール活性当量

「安田女子大学 家政学部 管理栄養学科 4年生  
令和3年度公衆栄養学臨地実習において作成  
問い合わせ先 広島県北部保健所 TEL 0824-63-5181  
内線 3344, 3345」



## 健塩メニュー

### 「ブロッコリーとトマトの豆腐サラダ」



#### 材料 (4人分)

- ・ブロッコリー……………1本(200g)
- ・木綿豆腐……………1/3丁(120g)
- ・トマト……………1個(200g)
- ・マヨネーズ……………大さじ2杯(24g)
- ・ポン酢……………大さじ1杯(18g)
- ・ごま……………適量

#### 作り方

- ① ブロッコリーを切り、茹でる。
- ② 木綿豆腐の水気をきり、つぶしやすい大きさに切る。
- ③ ブロッコリーが茹で上がったら1cmの大きさに切る。
- ④ トマトを1cmの大きさに切る。
- ⑤ 豆腐がなめらかになるくらいつぶせたら、ブロッコリーとトマトを加えてよく混ぜる。
- ⑥ よく混ぜたら、マヨネーズとポン酢を加えて和える。
- ⑦ お皿に盛り付けて、ごまを添える。



#### 健塩の ポイント

- ・単品で食べることの多い豆腐を、サラダにすることで野菜たっぷりの副菜にしました。
- ・ブロッコリーとトマトを使うことで緑黄色野菜を摂取することができます。
- ・トマトの酸味によって、しっかりと味を感じながら食塩を抑えることができます。
- ・また、マヨネーズを使うことでポン酢を少量にすることができ、塩分を抑えることができます。
- ・難しい作業がないので、時間がないときでも手軽に作るすることができます。

#### 栄養価 (1人分)

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| ・エネルギー…94kcal | ・ビタミンA…64 μgRAE※ |
| ・たんぱく質…5.6g   | ・ビタミンB1…0.15mg   |
| ・脂質…6.4g      | ・ビタミンB2…0.14mg   |
| ・炭水化物…6.7g    | ・ビタミンC…78mg      |
| ・食塩相当量…0.5g   | ・食物繊維…3.4g       |
- ※ レチノール活性当量

「安田女子大学 家政学部 管理栄養学科 4年生  
令和3年度公衆栄養学臨地実習において作成  
問い合わせ先 広島県北部保健所 TEL 0824-63-5181 内線3344, 3345」

## 健塩メニュー

### 「鶏肉と野菜のさっぱり炒め」



#### 材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 …………… 200g
- ・にんじん …………… 中1.5本(120g)
- ・にんにく …………… 2かけ(20g)
- ・たまねぎ …………… 中1・2/3個(240g)
- ・小ねぎ …………… 40g
- ・油 …………… 小さじ4(16g)
- ・レモン汁 …………… 大さじ3・小さじ1(50g)
- ・酒 …………… 小さじ2(10g)
- ・塩 …………… 小さじ2/3(4g)
- ・こしょう …………… 適量

A

#### 作り方

- ① 鶏肉は一口大、にんじんは短冊切り、にんにくとたまねぎは薄切り、小ねぎは5cm幅に切る。
- ② フライパンに油とにんにくを入れ、弱火で熱し、香りが立ったら鶏肉を入れ、色が変わるまで焼く。
- ③ にんじん、たまねぎを入れ、火が通るまで炒める。
- ④ Aと小ねぎを加えさっと炒め合わせる。



#### 健塩の ポイント

- ・塩分を抑えるために、にんにくで香りを出し、レモンで酸味を付けました。
- ・広島県の特産品であるレモンを使い、さっぱりと食べられるように工夫しました。
- ・好みの野菜を使用し、おいしく食べられるメニューにしました。

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー……	174 kcal	・ビタミンA……	249 μgRAE※
・たんぱく質……	9.7 g	・ビタミンB1……	0.12 mg
・脂質……	11.2 g	・ビタミンB2……	0.12 mg
・炭水化物……	10.7 g	・ビタミンC……	19 mg
・食塩相当量……	0.9 g	・食物繊維……	2.2 g

※レチノール活性当量

「安田女子大学 家政学部 管理栄養学科 4年生  
令和3年度公衆栄養学臨地実習において作成  
問い合わせ先 広島県北部保健所 TEL 0824 - 63 - 5181  
(内線 3344,3345)」



## 健塩メニュー

### 「生春巻き」

#### 材料 (4人分)

・ライスペーパー	12枚	【ソース】	
・鶏肉ささみ	4本(280g)	・穀物酢	大さじ1
・青しそ	12枚	・ごま油	大さじ1
・きゅうり	2本(280g)	・おろしにんにく	小さじ1(チューブ)
・赤ピーマン	2個(240g)	・おろししょうが	小さじ1(チューブ)
・黄ピーマン	2個(240g)	・お好み焼きソース	大さじ1/2

#### 作り方

- ① ささみは筋を取り、軽くラップをかけレンジで加熱する。(600w3分)
- ② 加熱したささみを、ほぐす。
- ③ 青しその茎を切り、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマンを千切りにする。
- ④ ライスペーパーを水で1枚ずつ戻す。(水で戻すとライスペーパー同士がくっつきやすくなってしまうため) 少し硬いくらいで戻した方が巻きやすい。
- ⑤ 水で戻したライスペーパーに青しそを乗せ、切った野菜とほぐしたささみを乗せて巻く。
- ⑥ 生春巻きを半分に切って盛り合わせる。
- ⑦ ソースの調味料を全部合わせてよく混ぜる。
- ⑧ ソースを小さい器に入れて完成。

#### 健塩のポイント

- ・青しそを使用することでさっぱり感や風味がアップし、減塩に繋がります。
- ・ソースに、にんにくとしょうが、酢を使用することで風味がアップし、少ない塩分でも満足感が出ます。
- ・作ったソースをかけずに付けて食べると少量で済み、減塩に繋がります。
- ・野菜の目標摂取量の半分以上をこの1食で摂れます。

#### 栄養価 (1人分)

・エネルギー...	258kcal	・レチノール活性当量...	113 μgRAE※
・たんぱく質...	18.7g	・ビタミンB1.....	0.14mg
・脂質.....	4g	・ビタミンB2.....	0.21mg
・炭水化物....	37.3g	・ビタミンC.....	206mg
・食塩相当量..	0.7g	・食物繊維.....	3.0g

※レチノール活性当量

「安田女子大学 家政学部 管理栄養学科 4年生  
令和3年度公衆栄養学臨地実習において作成  
問い合わせ先 広島県北部保健所 TEL 0824 - 63 - 5181  
内線 (3344, 3345)

