

おうちごはん講習会「今日から始める！減塩コース」

平成27年11月6日（金）

実習献立

（主食）ご飯 （主菜）鯖のカレー焼 ジャガピーソテー  
（汁物）野菜のミルクスープ （副菜）きのこのマリネ （もう一品）柿

★鯖のカレー焼 ジャガピーソテー

材料（1人分）	（人分）	作り方
鯖	60g	①レタスは食べやすい大きさに手で切る。
食塩	0.2g	赤パプリカは種を取り横半分の千切りする。
こしょう	少々	じゃが芋は皮をむき、5ミリの千切りにして
A 小麦粉	5g	水にさらす。
カレー粉	2g	②フライパンに油を入れ熱し、じゃが芋をしばらく炒め
サラダ油	3g	赤パプリカを加え、塩・こしょうで味を調える。
じゃが芋	30g	③鯖はペーパータオルなどで水けをふき取り、塩
パプリカ（赤）	10g	こしょうを身の方にふる。
食塩	0.3g	④パットにAを入れ混ぜ合わせ③の鯖両面にまぶす。
こしょう	少々	⑤フライパンに油を入れ熱し、④を両面
サラダ油	1g	中火で焼く。
レタス	25g	⑥器にレタス、（②、⑤）を盛り付ける。

★野菜のミルクスープ

材料（1人分）	（人分）	作り方
白菜	30g	①白菜は葉と芯をそれぞれ1口大に切る。
大根	20g	②大根と人参は5ミリ幅のいちょう切りにする。
人参	10g	③ベーコンは1センチ幅に切る。
ベーコン	10g	④（②、③）とだし汁を鍋に入れ火にかける。
食塩	0.3g	沸いたら①を加えてふたをし
こしょう	少々	白菜、大根、人参、ベーコンに火を通す。
味噌	4g	⑤牛乳を加え、塩、こしょう、味噌を加えて味を調える。
だし汁	50g	⑥器に盛る。
牛乳	80g	

★きのこマリネ

材料（1人分）	（人分）	作り方
しめじ	20g	①きのこはそれぞれ石づきや軸を取り、しめじは小房
エリンギ	30g	にわけ、しいたけは5ミリ幅に薄切りし、エリンギは
しいたけ	20g	長さを半分にし軸とかさを薄切りにする。
玉ねぎ	30g	②玉ねぎは薄切りし塩（分量外）を振りしんなり
食塩	0.2g	したら水で洗い絞る。
こしょう	少々	③（①）を耐熱ボールに入れてラップをし電子レンジで
A 米酢	8g	加熱する。（水分が出て、しんなりするまで）
レモン果汁	2g	④Aを混ぜ合わせて、（③）が熱いうちに水分を捨て、
上白糖	1g	Aと玉ねぎ加えて味をなじませる。
パセリ	2g	⑤（④）を器に盛りみじん切りしたパセリを上のにのせる。

献立名	材料名	1人分 (g)	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪(g)	塩分(g)
ご飯	精白米	65	231	4.0	0.6	0.0
		(150g)	231	4.0	0.6	0.0
鯖のカレー焼 じゃがピーソテー	さば	60	121	12.4	7.3	0.2
	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.3
	こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0.0
	カレー粉	1	4	0.1	0.1	0.0
	薄力粉	3	11	0.2	0.1	0.0
	サラダ油	3	27	0.0	3.0	0.0
	じゃがいも	30	23	0.5	0.0	0.0
	赤ピーマン	10	3	0.1	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.2
	こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0.0
サラダ油	1	9	0.0	1.0	0.0	
レタス	25	3	0.2	0.0	0.0	
			202	13.5	11.5	0.7
野菜のミルク スープ	はくさい	30	4	0.2	0.0	0.0
	大根	20	4	0.1	0.0	0.0
	にんじん	10	4	0.1	0.0	0.0
	ベーコン	10	41	1.3	3.9	0.2
	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.2
	こしょう	0.01	0	0	0	0
	淡色辛みそ	4	8	0.5	0.2	0.5
	だし汁	50	1	0.2	0.0	0.1
	牛乳	80	54	2.6	3.0	0.1
				114	4.8	7.3
きのこマリネ	しめじ	20	4	0.5	0.1	0.0
	エリンギ	30	7	1.1	0.2	0.0
	しいたけ	20	4	0.6	0.1	0.0
	たまねぎ	30	11	0.3	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.2
	こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0.0
	米酢	8	4	0.0	0.0	0.0
	レモン果汁	2	1	0.0	0.0	0.0
	上白糖	1	4	0.0	0.0	0.0
	パセリ	2	0	0.1	0.0	0.0
			34	2.6	0.4	0.2
柿	かき(1/4個)	45	30	0.2	0.1	0.0
合計			606	24.2	19.8	2.0