



こっそり減塩♪お魚大満足メニュー

カラダ塾(高血圧予防) 令和5年2月15日(水) 羽村市保健センター

★主食 ご飯

男性180g

エネルギー281kcal 蛋白質4.5g 脂質0.5g 食塩相当量0.0g

女性150g

エネルギー234kcal 蛋白質3.8g 脂質0.4g 食塩相当量0.0g

★主菜 カジキマグロのカレーピカタ

材料	2人分量	3人分量	作り方
カジキマグロ	140g 切り身2枚	210g 切り身3枚	① カジキ →切り身1枚を3等分に切り、 酒 を揉み込み10分程置く。水気をキッチンペーパーで拭き、 塩コショウ を軽く振る。 小麦粉 をまぶす。 ② ボウルに 卵 、 粉チーズ 、 カレー粉 を混ぜる。 ③ フライパンに オリーブ油 を入れて中火にし、①の かじき を②にくぐらせて、両面焼く。(中火で2分→火を弱め1~2分→裏返して中火で2分→焦げ目がついたら火を弱め1~2分) ②の つけ汁 が残っていたらカジキにまわしかけ、1~2分火を通す。 ④ ちぎったレタス の上に カジキ を盛り、 混ぜたA をかける。
酒	10g 小さじ2	15g 大さじ1	
塩・コショウ	少々	少々	
小麦粉	9g 大さじ1	14g 大さじ1と1/2	
卵	34g 2/3個	51g 1個	
粉チーズ	4g 小さじ2	6g 大さじ1	
カレー粉	2g 小さじ1	3g 大さじ1/2	
オリーブ油	8g 小さじ2	12g 大さじ1	
ソース	6g 小さじ1	9g 大さじ1/2	
ケチャップ	15g 大さじ1	23g 大さじ1と1/2	
レタス(ちぎる)	30g 1枚	45g 大1枚	



1人分栄養価 エネルギー202kcal 蛋白質16.9g 脂質11.8g 食塩相当量0.8g

★副菜 (つけあわせ) かぼちゃのレンジ蒸し、ブロッコリーのねぎソース

材料	2人分量	3人分量	作り方
かぼちゃ	100g 小4切れ	150g 小6切れ	① かぼちゃ →1人2切れになるように切り(約2.5等角)皮面を下にして耐熱皿に並べ、 水 を1cm位つかるように加える。ふんわりラップをして、 電子レンジ600W で5分かける。柔らかくなったらラップをとり、水気を切る。 ② ブロッコリー →子房に切り、ゆでる(沸騰して2~3分が目安)。ザルに移して冷ます。 ③ 長ねぎみじん切り は水にさらして水気を絞り、 レモン汁・ポン酢しょうゆ・砂糖 と混ぜる。 ②のブロッコリーにかける。
水	30g 大さじ2	45g 1/4カップ	
ブロッコリー	60g 中4房	90g 1/4株	
長ねぎみじん切り	10g	15g 2cm	
レモン汁	5g 小さじ1	7.5g 大さじ1/2	
ポン酢しょうゆ	5g 小さじ1	7.5g 大さじ1/2	
砂糖	少量	1.5g 小さじ1/4	

1人分栄養価 エネルギー57kcal 蛋白質2.8g 脂質0.3g 食塩相当量0.2g

★副菜 白菜のうま煮

材料	2人分量	3人分量	作り方
白菜	160g 小2枚	240g 大2枚	① 白菜 →縦半分になり、さらに1.2cm幅に切る。 にんじん →2mm厚さのいちょう切り。 舞茸 →1cm幅にほぐす 油揚げ →熱湯をかけ、縦半分になり、さらに1cm幅に切る。 ② 材料B を鍋に入れ、 アルミ箔 で落とし蓋をしてから鍋の蓋をする。 中火 にかけ、沸騰したら弱火で7~8分煮込む。 ③ 水溶き片栗粉 でとろみをつけ、 粗びきコショウ を振る。 ④ 器に盛り、 鰹節 をかける。
にんじん	20g 2cm	30g 3cm	
舞茸	40g 1/3個	60g 1/2個	
ごま油	2g 小さじ1/2	3g 小さじ1弱	
油揚げ	13g 2/3枚	20g 1枚	
鶏がらスープの素	2g 小さじ2/3	3g 小さじ1	
しょうゆ	4g 小さじ2/3	6g 小さじ1	
水	170ml 1カップ弱	260ml 1と1/3カップ	
片栗粉	3g 小さじ1	4.5g 大さじ1/2	
水	10g 小さじ2	15g 大さじ1	
粗びきコショウ	少々	少々	
鰹節	1.6g	2.4g 1袋	



1人分栄養価 エネルギー57kcal 蛋白質3.3g 脂質2.8g 食塩相当量0.8g

一食分の栄養価 男性 エネルギー 597kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.4g 食塩相当量1.8g

女性 エネルギー 550kcal 蛋白質 26.8g 脂質 15.3g 食塩相当量1.8g