

おいしく減塩レシピ

2022年11月17日（木）
横須賀市食生活改善推進団体
ヘルスメイトよこすか

◎主食 ごはん（1人150g）

◎主菜 ゆで鶏と温野菜のヨーグルトソース添え

材料（2人分）

・鶏もも肉	180g
塩	0.5g
こしょう	少々
・生姜	8g
・にんじん	30g
・ブロッコリー	30g
・さつまいも	40g
・水	600ml

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩コショウをする。
- ② にんじん、さつまいもは皮をむいて乱切り
ブロッコリーは小房にする。
- ③ 鍋に湯600mlを沸かし、皮ごと薄切りにした
生姜を入れて鶏もも肉をゆでる。（約6分）
同じ鍋で野菜もゆでる。

※ 肉は中まで火が通ってるか確認する。

※ 野菜のゆで加減は竹串でチェックする。
さつまいもはゆですぎると崩れるので注意する。

ヨーグルトソース

材料（2人分）

作り方

a	・ヨーグルト	大さじ1+1/2（23g）
	・マヨネーズ	大さじ1+1/2（18g）
	・玉ねぎ	15g
	・黒いりごま	5g

- ① ごまは袋の上から叩いてつぶす。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、レンジ600wで
20秒かける。
- ③ 材料aをよく混ぜる。

※野菜を切るまな板と肉・魚を切るまな板は分けてみましょう。
分けられないときは、切る順番に気をつけましょう。

◎副菜 青菜のじゃこ・おかか和え

材料（2人分）

・ほうれん草	60g
・春菊	40g
・じゃこ	7g
・鰹節	2.5g
・しょうゆ	小さじ1/3（2g）

作り方

- ① ほうれん草、春菊をゆでる。
水気を絞り2cmに切る。
 - ② ボールに①とじゃこ、鰹節、しょうゆを
入れて和える。
- ※ ゆで上がった野菜を絞る時は、ビニールの手袋をしてください。

◎スープ きのこの卵スープ

材料（2人分）

・肉をゆでたスープ	300ml
・しいたけ	10g
・えのきたけ	20g
・長ねぎ	25g
・卵	1個（50g）
・塩	小さじ1/4（1.4g）
・こしょう	少々

作り方

- ① 肉をゆでたスープを濾し網で濾し、スープ
を300ml使う。
- ② ①のスープを鍋で熱し、しいたけは薄切り、
えのきたけは2cm、長ねぎは斜め薄切りに
して加える。塩コショウで味を調える。
- ③ ②が煮立ったら溶き卵をまわしいれ、卵が
ふわっと固まりかけたら火を止める。

一人分の栄養価

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
ご飯（150g）	234	3.8	0.5	55.7	0.0
ゆで鶏と温野菜のヨーグルトソース添え	292	17.2	21.5	10.9	0.7
青菜とじゃこ・おかか和え	18	3.0	0.3	1.8	0.3
きのこの卵スープ	45	3.7	2.6	2.2	0.8
合計	589	27.7	24.9	70.6	1.8

一口メモ

	小さじ（5ml）	大さじ（15ml）	カップ（200ml）	小さじ1の塩分相当量
水・酢・酒	5g	15g	200g	
塩	6g	18g	240g	6g
マヨネーズ	4g	12g	190g	0.1g
ヨーグルト	5g	15g	200g	
ごま	3g	9g	130g	
しょうゆ	6g	18g	236g	濃口0.9g 薄口1.0g
上白糖	3g	9g	130g	
みりん	6g	18g	230g	
味噌	6g	18g	230g	淡色0.7g 甘味噌0.4g
ケチャップ	5g	15g	230g	0.2g