



野菜たっぷり減塩メニュー

春向け

★豚キャベツ炒め★

材 料	分量（4人分）
豚肉 (薄切りロース、脂身少)	240g
春キャベツ	400g (1/2個)
ねぎ	1本
オリーブ油	小さじ1
A レモン果汁 醤油	大さじ1強 大さじ2弱
塩	ひとつまみ
黒こしょう	適量
レモン	1/2個
サラダ菜	4枚

エネルギー：172kcal たんぱく質：14.8g
脂質：8.5g 炭水化物：9.3g 塩分：1.2g

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。キャベツは芯を取りザク切り。ねぎは斜め極薄切りにする。レモンはくし型で4切れにする。
- ② キャベツは、耐熱皿にのせラップをして3~4分電子レンジで加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。薄切りしたねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ フライパンにたまつた水分と油をキッチンペーパーできれいに拭き取り、塩を振り軽く炒めたら、Aを入れ肉に味をしみこませる。
- ⑤ 肉をフライパンの片側によせ、空いたところに②を入れ炒める。キャベツがしんなりしたら肉とよく混ぜ合わせ、こしょうを振る。
- ⑥ 皿に、サラダ菜を敷き、⑤を盛り付ける。

★トマトときゅうりの葱ドレッシングサラダ★

材 料	分量（4人分）
トマト	3個 (1個 100g位)
きゅうり	1本
ねぎ みじん切り	1/2本
A 白すりごま ごま油	大さじ1、小さじ1 小さじ2
砂糖	小さじ2/3
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2

エネルギー：63kcal たんぱく質：1.6g
脂質：3.6g 炭水化物：7.2g 塩分：0.5g

【作り方】

- ① みじん切りしたねぎは、水にさらしてから水気を絞っておく。Aに混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ② トマトはへたを取り、2cm角のざく切り、きゅうりは極薄い輪切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、冷蔵庫で食べる直前まで冷やしておく。

★新じゃがいものハニーマスタークがけ★

材 料	分量（4人分）
新じゃがいも	4個（1個100g位）
酢	小さじ2
パセリ（みじん切り）	適量
A プレーンヨーグルト	大さじ1、小さじ1
粒マスターク	大さじ1、小さじ1
マヨネーズ	大さじ1、小さじ1
はちみつ	小さじ1/3

エネルギー：103kcal たんぱく質：1.8g
脂質：4.0g 炭水化物：14.9g 塩分：0.3g

【作り方】

- ① じゃがいものは、皮を剥き1個を4等分にして水にさらしておく。
Aは、よく混ぜ合わせておく。
- ② じゃがいものは水から茹で、中まで火が通ったら湯を切り熱いうちに酢を加えておく。じゃがいものの表面がしっとりしているうちに、パセリを加えまぶしておく。
- ③ 器に盛り、Aを添える。



★胚芽ごはん150g★

エネルギー：251kcal たんぱく質：4.1g
脂質：0.9g 炭水化物：54.6g 塩分：0g

【このメニューの1食あたりの栄養量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	脂肪エネル ギー比(%)	炭水化物 (g)	塩 分 (g)
1食合計	589	22.3	17.0	26.0	86.0	2.0
	505	20.9	16.7	29.8	67.8	2.0
30.40代女性	670(580)					
50.60代女性	630(550)	17.0				
70代女性	580(500)			20~30		2.3
60代男性	820(700)	20.0				2.7

胚芽ごはん 150g の場合
胚芽ごはん 100g の場合

下3行は年代・性別の1食当たりの必要量(推奨量、目標量)を表します。1日の必要量を3で割った数値です。

エネルギーの()内は活動強度が「低い」の場合です。あまり体を動かさない方はエネルギーをやや控えめにしましょう。



