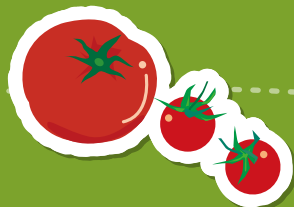


おいしく減塩

まるごとトマトのチキンピラフ



トマトの風味を生かして
おいしく減塩です



一人分の栄養価

●エネルギー	381kcal	●カルシウム	20mg
●たんぱく質	13.2g	●鉄分	1.1mg
●脂質	6.9g	●食塩相当量	0.7g

材料4人分

- 米……………2合
- 鶏もも肉(皮なし)
……………160g
- トマト……………240g
- 玉ねぎ……………120g
- ピーマン……………1個
- ホールコーン
……………60g
- バター……………20g
- 水……………350ml
- 顆粒コンソメ
……………小さじ2
- 粗挽きこしょう
……………少々

作り方

- 1 米は洗ってからざるにあげる。
- 2 鶏肉は食べやすい大きさに切る。トマトは大きめのざく切りにし、玉ねぎ、ピーマンは角切りにする。ホールコーンは水気を切る。
- 3 フライパン(鍋)を熱し、バターを溶かして鶏肉を入れて炒める。色が変わったら、玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、コーンと1を加え、米が透き通るまでよく炒める。
- 4 炊飯器に3、トマト、ピーマン、水、コンソメ、こしょうを加えて軽く混ぜ、炊く。

おいしく減塩

きゃべつのフルーティーサラダ



ドレッシングも手作り、まろやかさの中に酢の酸味が隠し味です



一人分の栄養価

- | | | | |
|---------|--------|---------|-------|
| ● エネルギー | 73kcal | ● カルシウム | 26mg |
| ● たんぱく質 | 1.2g | ● 鉄分 | 0.2mg |
| ● 脂質 | 4.9g | ● 食塩相当量 | 0.3g |

材料4人分

- きゃべつ …………… 160g
- にんじん …………… 40g
- きゅうり …………… 40g
- ホールコーン
…………… 40g
- 塩 …………… ひとつまみ

ドレッシング

- マヨネーズ
…………… 大さじ2
- 牛乳 …………… 小さじ2
- はちみつ …… 小さじ1
- 酢 …………… 小さじ1/2

作り方

- 1 きゃべつとにんじん、きゅうりをせん切りにし、塩をふる。しんなりしたら水気を切り、軽く絞る。
- 2 調味料を合わせ、ドレッシングをつくる。
- 3 1にコーンを加え、2と混ぜる。

※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないようにしましょう。

おいしく減塩

切り干しだいこんとささみのマリネ



酢とレモン汁でさっぱり減塩、
疲労回復にも効果があります



一人分の栄養価

●エネルギー	102kcal	●カルシウム	43mg
●たんぱく質	5.6g	●鉄分	0.4mg
●脂質	4.8g	●食塩相当量	0.6g

材料4人分

- 切り干しだいこん
…………… 30g
- ささみ…… 1本(80g)
- きゅうり……… 1/2本
- パプリカ(赤) …… 1/8個
- パプリカ(黄) …… 1/8個

調味料

- 油
…………… 大さじ1・1/2
- 酢…………… 大さじ2
- 砂糖
…………… 大さじ1/2
- レモン汁
…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々

作り方

- 1 切り干しだいこんを30分程水につけた後、1分30秒ほど茹で、冷まして食べやすい長さに切り、水気を切っておく。
- 2 ささみは茹でて冷まし、手でさいておく。
- 3 きゅうりとパプリカはせん切りにする。
- 4 123を調味料と和える。

おいしく減塩



トマトと切り干しだいこんのシャキシャキあえ

ごまと青じその薬味コンビで
風味がプラスされます



一人分の栄養価

● エネルギー	59kcal	● カルシウム	97mg
● たんぱく質	2.3g	● 鉄分	0.8mg
● 脂質	1.8g	● 食塩相当量	0.5g

材料4人分

- 切り干しだいこん 40g
- トマト 160g
- 塩昆布 10g
- いらごま 大さじ1・1/2
- 青じそ 2枚

作り方

- 1 切り干しだいこんは水で戻し、サッと熱湯を通してから水気を絞って食べやすい長さに切る。
- 2 トマトは種を取り、食べやすい大きさに切る。
- 3 1、2と塩昆布、いらごまを混ぜる。
- 4 3を器に盛り、せん切りにした青じそを散らす。

※塩昆布を混ぜてから少し時間を置くと味がなじみます。

おいしく減塩

じゃがトマトのさっぱり和え



減塩ドレッシングはいろいろな野菜と相性抜群です



一人分の栄養価

●エネルギー……………	88kcal	●カルシウム……………	15mg
●たんぱく質……………	1.9g	●鉄分……………	0.5mg
●脂質……………	1.2g	●食塩相当量……………	0.7g

材料4人分

- じゃがいも……………中2個
- トマト……………大1/2個
- きゅうり……………20g
- わかめ(乾燥)……………2g

減塩ドレッシング

- 酢……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ2/3
- 砂糖……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1

作り方

- 1じゃがいもは皮をむき、拍子木切りにし水にさらす。
- 2トマトは種を取り、サイコロ大に切る。きゅうりはせん切り、わかめは水で戻し、水気をきる。
- 3①を茹で、水気をきる。
※じゃがいもは茹ですぎないように注意!!
- 4ドレッシングを作り、②と③と和える。

※みょうがや青じそ、のりなどの薬味を加えてもおいしいです。

※茹でたじゃがいもはドレッシングと混ぜてから少し時間を置くと味がなじみます。