

令和6年度 嘉麻市食進会中央研修③

減塩

令和6年12月13日(金)

★主食：麦ごはん

エネルギー214kcal・たんぱく質3.5 g・脂質0.5 g・炭水化物50.8 g・食塩相当量0 g

★主菜：簡単グリルチキン

エネルギー167kcal・たんぱく質12.4 g・脂質11.5 g・炭水化物5.4 g・食塩相当量0.4 g

【簡単グリルチキン】

材料	分量(4人分)
鶏むね肉	280 g (70)
A	おろしにんにく
	1 cm
	レモン汁
	小さじ2
	乾燥バジル
	小さじ2
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
クリスマスツリー風マッシュポテト	
付け合わせ	
じゃがいも	80 g
人参	15 g
ヨーグルト	大さじ1
B	マヨネーズ
	大さじ1/2
パセリ	適量

- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ポリ袋に鶏肉とAを入れて揉みこみ、10分程置く。
※オーブンを200℃で予熱する。
- クッキングシートに鶏肉を並べ、予熱したオーブンで15～20分程様子を見ながら焼く。
※焼き時間は様子を見ながら調整して下さい。
オーブンが無ければフライパンでじっくり低温で焼いて◎

【クリスマスツリー風マッシュポテト】

- ヨーグルトは水切りしておく。
- じゃがいもは一口大に切った後、水でさらす。
水を切って、600Wのレンジで3～4分加熱し、
フォークで潰す。
※じゃがいもの大きさにより加熱時間が異なるため、
様子を見ながら増減してください。
- ②に水切りヨーグルトとBを混ぜ合わせる。
- ③をツリーの形△に盛り付け、星形に型抜きした人参を
飾れば完成。

★副菜：キノコのマリネ

エネルギー46kcal・たんぱく質1.9 g・脂質2.3 g・炭水化物5.5 g・食塩相当量0.6 g

【作り方】

材料	分量(4人分)
エリンギ	1/2パック
A	まいたけ
	1/2パック
	しめじ
	100g
	おろしにんにく
	1cm
	コーン缶
	6.6g
	レモン汁
	大さじ1
濃口醤油	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
パセリ	適量

MEMO

- レモン汁は好みで調整◎
- きのこは種類を組み合わせることでうま味UP↑

★汁物：だぶ汁

エネルギー71kcal・たんぱく質3.3g・脂質2.4g・炭水化物9.9g・食塩相当量0.6g

材料	分量(4人分)
厚揚げ	80g
干しシイタケ	8g
ごぼう	60g
人参	60g
水菜	24g
ねぎ	8g
A シイタケの戻し汁	170ml
かつお昆布だし	450ml
薄口醤油	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

【作り方】

- ① 厚揚げは1cm角に切る。
- ② 干しシイタケは水で戻し、1cm角に切る。
(※戻し汁は使用するので捨てない！)
- ③ 人参・ごぼうも同様に1cm角に切り、
水菜は2cmの長さにざく切りにする。
- ④ 鍋に水菜以外の具材とA（しいたけの戻し汁・かつお昆布だし・醤油・酒・みりん）を加えて
火が通るまで加熱する。
- ⑤ 火が通ったら水菜を加えてさっと加熱し、
小口切りにしたねぎを加え、火を止める。
加減を調節しながら水溶き片栗粉でとろみをつける。

合計 エネルギー497kcal・たんぱく質21.2g・脂質16.7g・炭水化物71.7g・食塩相当量1.6g