

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3.5g・脂質0.5g・炭水化物50.8g・食塩相当量0g

★主菜：簡単グリルチキン

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

【簡単グリルチキン】

材料	分量(4人分)
鶏むね肉	280g (70)
おろしにんにく	1cm
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	80g
人参	15g
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
パセリ	適量

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 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。
- ③ 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】

- ① ヨーグルトは水切りしておく。
- ② 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。
- ③ ②に水切りヨーグルトとBを混ぜ合わせる。
- ④ 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1.9g・脂質2.3g・炭水化物5.5g・食塩相当量0.6g

材料	分量(4人分)
エリンギ	1/2パック
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

【作り方】

- ① エリンギは縦半分に切り、薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを入れ弱火で炒める。香りが立ったら①・しめじ・まいたけを加え中火で炒める。全体がしんなりしたら、醤油を加え馴染ませ火を止める。
- ③ ②をボウルに移し、粗熱が取れたらコーンとレモン果汁を加え混ぜ合わせる。
ラップをかけ、冷蔵庫で30分程冷やして、完成。

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3.3 g・脂質2.4 g・炭水化物9.9 g・食塩相当量0.6 g

材料		分量(4人分)
厚揚げ		80 g
干しシイタケ		8 g
ごぼう		60 g
人参		60 g
水菜		24 g
ねぎ		8 g
A {	シイタケの戻し汁	170m l
	かつお昆布だし	450m l
	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1 cm角に切る。
- ② 干しシイタケは水で戻し、1 cm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1 cm角に切り、
水菜は2 cm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21.2 g・脂質16.7 g・炭水化物71.7 g・食塩相当量1.6 g