

食生活改善推進会 中央研修③ 減塩

令和7年10月24日(金)

本日の献立

- *オレンジ香る
～鶏のやわらか煮～
- *ツリーポテトサラダ
- *からだ想いの
ミネストローネ



スマソル料理教室で

実施予定のレシピです



★ごはん 1人120g

今回は、ヘルシーな鶏むね肉を使用していますが、鶏もも肉でも美味しくできます♪



★オレンジ香る～鶏のやわらか煮～

材料	分量(4人前)
鶏むね肉	400g
片栗粉	大さじ3弱
酒	大さじ1強
サラダ油	大さじ1強
マーマレードジャム	大さじ3
みりん	大さじ1と1/3
濃口醤油	大さじ2/3
しょうがチューブ	大さじ1弱
サニーレタス	適量

〈作り方〉

- ①鶏肉を一口大に切り、袋に入れ、料理酒と片栗粉を加え 揉み込む。
- ②フライパンに油をひき熱し、
①の鶏肉を焼き色がつくまで焼く。
- ③Aを混ぜ合わせ、②に加える。
- ④水っぽさがなくなるまで煮詰めて皿に盛り、サニーレタスを付け合わせたら完成♪



A

★ツリーポテトサラダ

材料	分量(4人分)
じゃがいも	270g
卵	1個半
きゅうり	70g
にんじん	30g
玉ねぎ	30g
塩	少々
酢	大さじ1弱
マヨネーズ	大さじ2.5
こしょう	少々
ブロッコリー	100g
ミニトマト	8個

〈作り方〉

- ①ゆで卵を作る。じゃがいもは皮をむいて2cmの厚さに切って洗う。ブロッコリーは子房に分けて、茹でておく。
- ②じゃがいもを鍋に入れ、ひたひたのお水に塩を加えて茹でる。
- ③じゃがいもが煮えたら湯切りをして、中火で1分程加熱して、水分を飛ばしながら潰す。潰しながら、酢を加える。
- ④きゅうり、にんじん、玉ねぎは薄く切り、塩もみする。
10分程度置いたら、水で洗ってよく絞る。
卵は粗みじん切りにする。
- ⑤冷ました③、④にAを加えてよく混ぜる。
- ⑥ポテトサラダをツリーの形に整え、ブロッコリーとミニトマトでデコレーションしたら完成♪



A



★からだ想いのミネストローネ

〈作り方〉

- ①じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツは1センチ角に切る。
- ②鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら①を加えて炒める。野菜がしんなりしたら、ホールトマトを加えて、Aを加えて煮る。
- ③10分程煮て、塩こしょうで味を整える。
- ④パセリを散らして出来上がり♪



お好みで、粉チーズをかけてお召し上がりください♪

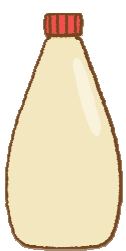
A

材料	分量（4人分）
じゃがいも	1個90g
にんじん	50g
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	50g
にんにく	1片
ホールトマト缶	1/2缶
水	350ml
砂糖	大さじ1強
減塩固形コンソメ	1.5個
塩こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2
乾燥パセリ	適量

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ご飯	187	2.4	0	41.52	0
オレンジ香る～鶏のやわらか煮～	239	17.6	9.4	18.5	0.6
ツリーポテトサラダ	142	4.3	7.4	9.9	0.3
からだ想いのミネストローネ	65	1.2	1.4	10.3	0.6
合計	633	25.5	18.5	80.2	1.6



塩分が多い順に並び変えてみよう！



マヨネーズ ポン酢 ソース 酢 ケチャップ 醤油

①() ②() ③()
 ④() ⑤() ⑥()

答え ①醤油②ポン酢③ソース④ケチャップ⑤マヨネーズ ⑥酢