

第5回調理講習会を実施しました

今回のテーマは「麺を取り入れた減塩メニュー」

夏は麺が食べたくなる季節！！でも、塩分が多いから、麺を食べたいけど食べられない……。こんな悩みの声を聞き、今回の調理講習会はそばにつける『麺つゆ』を全部飲んでも塩分2gという減塩メニューを題材に取り上げました。

講習会後は、「参加してよかった」「勉強になった」などの嬉しいお言葉を皆様から頂きました。皆さん今後も一緒に食事療法を頑張っていきましょう。



～お品書き～

- そば
- 豚肉のごま焼き
- フルーツポンチ

《レシピ》

【そば】

1. だしにしょうゆ、みりんを加える
2. そばを茹でた後、すすいで水気を切っておく
3. みょうが、ネギを切り、わさびと共に小皿に盛りつける

【豚肉のこしょう焼き】

1. 豚肉に片栗粉をふり、しょうゆ、酒をふる
2. 白身、水、片栗粉を混ぜる
3. 1を2につけた後、こしょうを片面につける
4. 熱したフライパンに油をしき、3のこしょうをつけた後、水につける
5. きゅうり、レタスは切り、カイワレは根を取った後、水につける
6. 4に5、レモン、ミニトマトを添えドレッシングをかけて出来上がり

【フルーツポンチ】

1. 桃、パイナップルは食べやすい大きさに切る
2. 1とみかんを合わせ、サイダーを注いで出来上がり

《分量》

献立	材料	分量 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	カリウム g	リン g	塩分 g
そば	そば	150	198	7.2	51	120	0
	だし	45	1	0.1	28	6	0
	みりん	3	7	0	0	0	0
	しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
	焼きのり	0.3	1	0.1	7	2	0
	みょうが	3	0	0	6	0	0
	長ネギ	5	1	0	9	1	0
	わさび	2	5	0.1	6	2	0.1
豚肉の胡瓜巻き	豚ロース(脂身つき)	50	132	9.7	155	90	0.1
	片栗粉	7	23	0	2	3	0
	しょうゆ	4	3	0.3	16	6	0.6
	日本酒	2	2	0	0	0	0
	白身	20	9	2.1	28	2	0.1
	水	3					
	油	10	92	0	1	0	0
	片栗粉	3	10	0	12	1	0
	ごま(白)	3	18	0.6	20	26	0
	レモン	15	8	0.1	30	2	0
	きゅうり	15	2	0.1	123	5	0
	サニーレタス	30	5	0.4	5	9	0
	かいわれ大根	5	1	0.1	44	3	0
	ミニトマト	15	4	0.2	11	4	0
フレンチドレッシング	13	53	0	1	0	0.4	
フルーツボンチ	みかん(缶詰)	20	13	0.1	15	2	0
	パイナップル(缶詰)	20	17	0.1	24	1	0
	もも(缶詰)	30	26	0.1	24	3	0
	サイダー	20	8	-	-	0	0
合計			643	21.8	638	296	2