



《とうもろこしご飯》

食塩 0.8g

食品	分量(g)	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
米	93	3.7					
とうもろこし	30	0.3					
酒	3						
塩	0.8						
合計		4					

【作り方】

- ①とうもろこしは包丁で削ぐようにして実を外します。
- ②炊飯器に研いだ米、酒と塩を入れて、通常通りに水を入れます。
①のとうもろこしの実と芯を入れて炊飯します。

炊き込みご飯にすると食塩が増えるので、代わりに汁物はやめることで減塩！

《鶏肉のレモンジンジャー焼き》

食塩 0.6g

食品	分量(g)	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
鶏もも肉(皮無し)	60			1.0			
こしょう	少々						
しょうが	1					○	
レモン汁	1		○				
はちみつ	2						0.1
しめじ	20					○	
サラダ油	2				0.2		
醤油	4						
酒	3						
レモン	3		○				
レタス	10					○	
合計			○	1.0	0.2	○	0.1

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、こしょうをします。
千切りにしたしょうが、レモン汁、はちみつを合わせ、鶏肉を30分程度漬けておきます。
しめじは石づきを取ってほぐしておきます。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉としめじを焼きます。
- ③合わせておいた調味料を回し入れ、味をからめます。
- ④レタスをしいて盛り付け、薄切りにしたレモンをかざります。

しょうがの風味や、レモンの酸味を使って減塩！

《トマトとなすのマリネ》

食塩 0.2g

食品	分量(g)	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
ミニトマト	30					○	
なす	50					○	
オリーブオイル	2				0.2		
酢	8						
砂糖	2						0.1
塩	0.2						
合計					0.2	○	0.1

【作り方】

- ①ミニトマトは半分に切ります。
なすは縦半分に切ってから斜めにスライスし、沸騰した湯で茹でて、水気を絞っておきます。
- ②調味料を合わせ、①のミニトマトとなすを和えます。

オリーブオイルのコクと、酢の酸味を使って減塩！

《ピーマンとエリンギのカレー炒め》

食塩 0.3g

食品	分量(g)	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
ピーマン	30					○	
エリンギ	30					○	
サラダ油	2				0.2		
塩	0.1						
こしょう	少々						
コンソメ	0.5						
カレー粉	少々						
合計					0.2	○	

【作り方】

- ①ピーマンは種を取って細切りにします。
エリンギも同様の太さの細切りにしておきます。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①のピーマンとエリンギを炒めます。
調味料を加えて炒めたら出来上がりです。

カレー粉をアクセントに使うことで減塩！！

《フルーツポンチ》

食塩 0g

食品	分量(g)	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
すいか	40		0.2				
オレンジ	20		0.1				
メロン	40		0.2				
炭酸水	40						
低カロリー甘味料	6						
合計			0.5				

【作り方】

- ①すいか、メロンはスプーンでくり抜きます。
オレンジは薄皮を取って食べやすい大きさに切ります。
- ②①の果物とマービー液を和えます。
- ③器に②を入れて炭酸水を注ぎます。

	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
合計	4	0.5	1	0.6	0.5	0.2

6.8単位 (544キロカロリー)

食塩 1.9g



今回の食事会は、「おいしく減塩しましょう」がテーマでした。
しょうがやレモン、カレー粉をアクセントに使うことで、美味しく減塩ができるメニューです。
また、とうもろこし・トマト・なす・ピーマンといった、夏らしい旬の食材を使ったり、いつもの食事会と雰囲気を変えて、ワンプレートに盛り付けることで、目で見ても楽しめるように工夫しました。
デザートフルーツポンチは、人工甘味料と炭酸水で作っています。様々な果物を使うと見た目もかわいらしく