

減塩**食欲増進**

季節の変わり目で食欲が落ちている方へ

タンドリーチキンでワンプレートご飯

ツナとベビーリーフのサラダと豆乳プリン

カロリー	538 kcal
炭水化物	75.9 g
塩分	1.3 g
タンパク質	30.2 g
脂質	11.2 g



©みんなの健康 2020.6.29

川崎幸病院 栄養科

タンドリーチキン

減塩**食欲増進**

炭水化物 5.2g 塩分 0.9g タンパク質 18.4g 脂質 4.3g

カロリー	137kcal
漬込時間	40分
調理時間	10分

用意する材料(2人分)

鶏もも肉	1/2枚(160g)
食塩	一つまみ(0.8g)
こしょう	少々(0.1g)
無糖 ヨーグルト カレー粉	大さじ1.5(20g)
にんにく	小さじ1/2(1g)
生姜	1片(2g)
ハチミツ	小さじ1/3(2g)
ケチャップ	小さじ1(6g)
濃口醤油	小さじ1/3(2g)
パプリカ粉 (お好みで)	適量
乾燥パセリ (お好みで)	適量
ブロッコリー	6房(約60g)
茹で塩	0.2g

1 鶏肉の水分を拭き取り、塩コショウをする



2 Aを混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける(30分~40分)



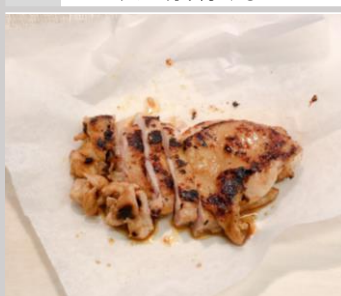
3 中火に熱したフライパンで両面をこんがり焼く



4 ブロッコリーは、1分塩ゆでにする



5 焼き上がった鶏肉は一口大に切り分ける



6 パプリカ粉、パセリを振りかけて完成



Point!!

減塩ポイント カレー粉、ニンニク、生姜

香味野菜や香辛料を使用すると塩分が少なくても味にメリハリがつけます。

※カレー粉には消化液の分泌を促し、食欲増進の効果があります。



ツナとベビーリーフのサラダ

減塩

カロリー 73kcal
調理時間 10分

炭水化物 2.6g 塩分 0.4g タンパク質 2.7g 脂質 5.2g

用意する材料(2人分)

ツナ 1缶(20g)
ベビーリーフ 1/2袋(20g)
水菜 1株(30g)
パプリカ(黄) 1/8個(15g)

ドレッシング(作り易い量)

人参 5cm(50g)
玉葱 小1/4個(50g)
食塩 小さじ1(5g)
上白糖 大さじ1(8g)
酢 A 大さじ4(60g)
植物油 大さじ4(50g)

1 ドレッシングは人参・玉ねぎをすりおろしにする



2 Aの材料をよく混ぜ合わせ、1と合わせる



3 ツナは油を切る



4 ベビーリーフと水菜は水で洗い、よく水を切る



5 水菜・ベビーリーフは3cm、パプリカは薄切りにする



6 5を盛り付けたところにドレッシングを大さじ1程度かける



Point!! 市販ドレッシングは大さじ1杯で**0.4~1.0g**の塩分が含まれています。

このメニューの中の手作りドレッシングは、すりおろし野菜のうま味で塩分**0.4g**に抑えることができています。



豆乳プリン

減塩

カロリー 88kcal
調理時間 10分
冷却時間 2時間

炭水化物 14.1g 塩分 0g タンパク質 3.1g 脂質 1.7g

用意する材料(2人分)

作りやすい量 5個

豆乳 150ml
牛乳 A 150ml
上白糖 大さじ2.5(20g)
ゼラチン 5g
お湯 大さじ2(30ml)
ジャム(お好みで) 大さじ3(63g)
お湯 大さじ2(30ml)

1 粉ゼラチンにお湯を入れふやかす



2 Aを中火にかけてフツフツしたら火を止める



3 1を入れ、よく混ぜて溶かす



4 3を器に入れて冷やす(固まるまで冷蔵庫で2時間位)



5 ジャムをお湯で伸ばし、フルーツソースを作る(お好み)



6 固まったプリンにソース(大さじ1)をかけて、冷やして完成



Point!!

豆乳と牛乳には、豊富にカリウム・カルシウムが含まれており血圧を下げる効果があります。

