

# 『おいしく減塩～レシピ～』



栄養価	1人あたり
・エネルギー	630kcal
・蛋白質	16.9g
・脂質	18.3g
・炭水化物	98.0g
・食塩	2.2g

## メニュー・材料（4人分）

### \*京風あんかけうどん

ゆでうどん 4玉、蒸しかまぼこ 4切れ、鶏もも肉 40g、  
鶏むね肉 40g、サラダ油大さじ 2杯、塩小さじ 1/4杯  
白ねぎ 80g、A（だし汁 1カップ半、みりん小さじ 2杯  
減塩醤油小さじ 2杯）、水溶き片栗粉 適量

#### 『作り方』

- ① ねぎとかまぼこは細切り、鶏もも肉とむね肉は一口サイズに切る。
- ② カットした肉とかまぼこをサラダ油、塩で炒める。
- ③ ②にねぎと A を加え柔らかくなるまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、うどんを盛った器にかける。

### \*切干大根の煮つけ

切干大根 30g、干し椎茸 10g、人参 50g、油揚げ 20g、  
A（酒小さじ 2杯、みりん小さじ 1杯半、減塩醤油大さじ 1杯）  
水適量

#### 『作り方』

- ① 切干大根はさっと水洗いしてもどす。干し椎茸は水でもどした後細切りにする。人参は細切りにする。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。
- ③ 鍋に①と水をいれ、煮立ったら 4～5分煮、油揚げと A を入れて約 20分煮る。

### \*マカロニサラダ

マカロニ 40g、きゅうり 120g、人参 40g、  
マヨネーズ大さじ 4杯

#### 『作り方』

- ① マカロニは沸騰した湯で茹で、水気を切る。
- ② きゅうりと人参は千切りにし、人参は茹でる。
- ③ ①と②をマヨネーズで和える。

### \*果物

バナナ 4本