

**\*テーマ\* 「適塩メニュー」**

**【主食】 ごはん（150g）** 主食:1.5つ

**【主菜】 若鶏のピカタ ヨーグルトソース** 主菜:3つ 牛乳:1つ

**材料(2人分)**

	鶏むね肉 (皮なし)	...	160g
	小麦粉	...	大さじ1
A	カレー粉	...	小さじ1/2
	鶏卵	...	1/2個
	油	...	小さじ1
B	ヨーグルト	...	160g
	にんにく	...	2g
	粒マスタード	...	4g
	はちみつ	...	10g
	レモン果汁	...	2ml
	塩	...	少々
	こしょう	...	少々
	サラダ菜	...	2枚
	ミニトマト	...	4個

**作り方**

- ・ヨーグルトソース
  - ① ヨーグルトは水気をきる。  
・ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせ30分おく。
  - ② にんにくはみじん切りにし、①とBの調味料を合わせる。
- ・若鶏のピカタ
  - ① 鶏むね肉は1枚20gのそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
  - ② Aを混ぜ合わせたものに、①を付ける。
  - ③ フライパンに油をひき、中火で焼き上げる
  - ④ 器にピカタを盛り、上にヨーグルトソースをかける。付け合わせでサラダ菜とミニトマトを添える。

**【副菜】 卵とブロッコリーのビーンズサラダ** 主菜:1つ

**材料(2人分)**

	鶏卵(M)	...	1個
	ブロッコリー	...	50g
	ミックスビーンズ	...	30g
A	ポン酢	...	小さじ4
	鶏ガラの素	...	少々
	水	...	60ml
	ゼラチン	...	小さじ1/3
	砂糖	...	少々

**作り方**

- ・ポン酢ジュレ
  - ① Aの調味料を合わせ、混ぜながら弱火にかけ鍋のふちがふつつつしてきたら、火を止める。
  - ② 容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。固まったら、フォークなどで崩す。
- ・ビーンズサラダ
  - ① 卵は茹でて殻を剥き、8等分に切る。
  - ② ブロッコリーは小房に切り、茹でておく。
  - ③ 器に、ブロッコリー、卵、ミックスビーンズの順番に盛り付け、最後にポン酢ジュレをかける。

## 【汁物】 人参と豆乳のポタージュ 副菜:1つ

### 材料(2人分)

にんじん	…	80g
たまねぎ	…	60g
油	…	小さじ1/2
水	…	120ml
調整豆乳	…	1/2カップ
無塩バター	…	8g
塩	…	少々
パセリ	…	適量

### 作り方

- ① にんじんは5mm程度の輪切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を入れ熱し、にんじん、玉ねぎを入れて弱火で、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 水を加え、蓋をして人参がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ④ 粗熱をとり、ミキサーでなめらかになるまでかく拌する。
- ⑤ 鍋に戻し、バターを加えて弱火で熱し、鍋のふちがふつつつしてきたら、塩、豆乳を加えて沸騰しないように温める。
- ⑥ 器に盛り、パセリをちらす。

## 【デザート】 すりおろしりんごの寒天

### 材料(2人分)

りんご	…	60g
水	…	50ml
粉寒天	…	小さじ1/2
砂糖	…	小さじ1
赤ワイン	…	10ml
レモン果汁	…	小さじ1/2

### 作り方

- ① リンゴの皮をむく。
- ② 鍋に水を入れ、りんごをすりおろしながら加える。さらに寒天と赤ワインを加えて混ぜる。
- ③ 中火にかけ、沸騰したら弱火にし1分程混ぜながら加熱する。
- ④ 砂糖、レモン汁を加え、火を止める。
- ⑤ 器に流し込み、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

## Memo



### 一日の食塩摂取目標量知っていますか？

厚生労働省は「日本人の食事摂取基準(2025版)」において、1日あたりの摂取目標量を成人男性では7.5g未満、成人女性では6.5g未満と設定しています。また、高血圧の予防のために、日本高血圧学会では男女ともに6g未満が推奨されています。令和5年の「国民健康・栄養調査」によると、食塩摂取量の平均は男性で10.7g 女性は9.1gと上回っているため、普段の食生活から減塩を心がける必要があります。

また、令和7年の「富士見市健康に関するアンケート調査」では、「あなたは塩分をとりすぎないために取り組んでいることはありますか？」という質問に対して、一番多かった回答は「薄味を意識している」、2番目は「麺類の汁は残す」、3番目は「減塩食品を利用している」という結果でした。

令和5年「国民健康・栄養調査」より

令和7年「富士見市健康に関するアンケート調査」より