

カラダよろこぶおうちごはん

令和5年2月28日（火）
10：00～13：00
宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ ゆかりごはん
- ◆ 鮭とアボカドのオープン焼き
- ◆ 蒸し野菜の豆腐味噌ソース
- ◆ 麦芽コーヒームース

【1食分の栄養価】

エネルギー	579kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	19.5g
炭水化物	83.2g
（食物繊維）	8.8g
塩分	2.0g

クックパット
保健センター
公式キッチン



- ◆ ゆかりごはん 1人分 150g

栄養価：
エネルギー234kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/食物繊維2.3g/
塩分0.1g

- ◆ 鮭とアボカドのオープン焼き

材料	分量（1人分）
鮭	50g
塩	少々（0.2g）
にんにく	1g
マヨネーズ	大さじ1（12g）
アボカド	50g
ケチャップ	大さじ1（12g）
ピザ用チーズ	10g

＜作り方＞

1. グラタン皿に鮭を並べ、その上に塩とにんにく、マヨネーズをぬる。
2. スライスしたアボカドを1のまわりに並べその上にケチャップをぬる。
3. ピザ用チーズを全体にのせる。
4. 180℃に予熱したオーブンで12分焼く。

栄養価：
エネルギー214kcal/たんぱく質13.8g/脂質16.0g/炭水化物7.7g/食物繊維2.9g/
塩分0.9g

◆蒸し野菜の豆腐味噌ソース

材料	分量 (1人分)	
さつまいも	20g	
にんじん	20g	
ブロッコリー	20g	
だいこん	20g	
しめじ	20g	
A	絹豆腐	25g
	みそ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	かつお粉	小さじ1/2

<作り方>

1. さつまいも、にんじん、だいこんは食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーとしめじは小房に分ける。
3. 1と2をせいろに並べ12分位蒸す。
4. Aを合わせて、つけて食べる。

栄養価：

エネルギー90kcal/たんぱく質5.3g/脂質2.3g/
炭水化物14.6/食物繊維3.5g/塩分0.9g

◆麦芽コーヒームース

材料	分量 (1人分)
麦芽コーヒー	30g
無調整豆乳	20g
マシュマロ	5g
ゼラチン	1g

<作り方>

1. 鍋に材料をすべて入れて、マシュマロが溶けるよう、かき回しながら中火にかける。
2. マシュマロが溶けたら器に移し冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価：

エネルギー55kcal/たんぱく質3.5g/脂質1.5g/炭水化物6.8/食物繊維0.1g/塩分0g



おいしく減塩！作るときは

- 酸味の利用
- 香辛料や香味野菜を利用
- 汁物はだしを利かせて具を増やす
- 献立にメリハリを



おいしく減塩！食べるときは

- 食塩を多く含む食品をさける
- 減塩食品を利用
- 食べるときに味付けする
- 汁物の汁を残す

