

カラダよろこばおうちごはん

令和6年度 宇都宮市保健センター

メニュー

クックパット
保健センター
公式キッチン



- ◆ごはん
- ◆白身魚のトマト焼き
- ◆キャベツとささみのサラダ
- ◆押し麦スープ
- ◆ヨーグルトカッサータ

【1食分の栄養価】	
エネルギー	578kcal
たんぱく質	30.3g
脂質	12.2g
炭水化物	85.5g
(食物繊維)	6.2g)
塩分	2.1g



◆ごはん 1人分

材料	分量(1人分)
ご飯	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55.7/食物繊維2.3g/塩分0.1g

◆白身魚のトマト焼き

材料	分量(1人分)
タラ	70g
こしょう	0.2g
小麦粉	3g
オリーブ油	2g
トマト	80g
パン粉	1g
マジックソルト	2g
粉チーズ	2g
オリーブ油	2g
パセリ	0.2g

<作り方>

1. 白身魚にこしょうをふり、小麦粉をまぶしオリーブ油をかける。
2. Aを混ぜる。
3. トマトを半分に切り、Aを上にかぶす。
4. 180度に熱したオーブンでトマト、白身魚を12分焼く。
5. 焼きあがったら、白身魚の上にトマトをのせる。
6. パセリをかぶす。

栄養価：
エネルギー134kcal/たんぱく質16.1g/脂質5.0g/炭水化物3.6g/食物繊維0.9g
塩分0.9g

◆キャベツとささみのサラダ

材料	分量(1人分)	
キャベツ	50g	
ささみ	20g	
A	粒マスタード	2g
	しょうゆ	2g
	酢	3g
	マヨネーズ	2g

<作り方>

1. ささみを茹でさく。
2. キャベツを太めの千切りに切って茹でる。
3. ①を混ぜて、茹でたささみとキャベツを和える。

栄養価：
エネルギー51kcal/たんぱく質5.8g/脂質2.1g/
炭水化物3.2g/食物繊維0.9g/塩分0.4g

◆押し麦のスープ

材料	分量(1人分)
玉ねぎ	15g
にんじん	15g
セロリ	10g
パプリカ	10g
押し麦	7g
水	160cc
減塩コンソメ	2.5g

<作り方>

1. 玉ねぎ, にんじん, セロリ, パプリカを1cm角ぐらいに切る。
2. 鍋に水と1, 押し麦を入れ火にかけ, 中火で10分煮る。
3. 減塩コンソメを入れる

栄養価：
エネルギー46kcal/たんぱく質0.7g/脂質1.2g/炭水化物11.1g/食物繊維1.9g/塩分0.7g

◆ヨーグルトのカッサータ <作り方>

材料	分量(1人分)
ヨーグルト	100g
はちみつ	7g
ドライフルーツ	10g

1. ヨーグルトを水切りする。
2. ドライフルーツ, はちみつを入れ冷凍庫で固める。

栄養価：
エネルギー113kcal/たんぱく質3.9g/脂質3.4g/炭水化物11.9g/食物繊維0.2g/塩分0.1g



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

