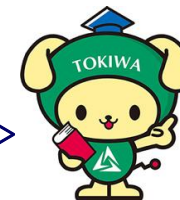


～塩がなくても美味しく減塩～



< キノコと鶏のカレーマスタード焼き >

カレー粉の風味を利用することで食塩を控えてもおいしくなります。□□
野菜を旬の野菜に変えてアレンジできます！

● 材料(4人分)

A
鶏胸肉(皮なし) 400g
塩 0.8g
こしょう 少々
カレー粉 小さじ2

B
ブロッコリー 120g
しめじ 40g
マッシュルーム 40g
玉ねぎ 40g
赤ピーマン 40g
かぼちゃ 120g

C
すし酢 小さじ2弱
マスタード 小さじ2
カレー粉 小さじ2
塩 2g
こしょう 少々
オリーブ油 小さじ1

● 作り方

- ① [Bの材料]ブロッコリーは一口大に切り,付け合わせ用にゆでる。
赤ピーマンは一口大に,かぼちゃは1人2枚分になるように
薄くスライスして素揚げにする。
玉ねぎとマッシュルームはスライスし,
しめじは食べやすい大きさに分ける。
- ② [Aの材料]鶏胸肉に塩,こしょう,
カレー粉で下味をつけフライパンで焼く。
★皮なしでカロリーダウン！
- ③ [Cの材料]すし酢,マスタード,カレー粉,塩,こしょう,
オリーブ油を混ぜ合わせてソースを作り,
玉ねぎ,マッシュルーム,しめじをソースでよく和えてから炒める。
- ④ ②の鶏肉に③を乗せて盛り付ける。
ゆでたブロッコリー,素揚げのかぼちゃ,赤ピーマンも盛りつける。

< ジャがいもとトマトのコロコロスープ >

トマトの酸味とコンソメの旨味を利用して食塩を控えてもおいしくなります！

● 材料(4人分)

じゃがいも 120g
トマト 80g
玉ねぎ 80g
ベーコン 20g
バター 小さじ1
固形コンソメ 1.5個
こしょう 少々
乾燥パセリ 少々
水 600ml

● 作り方

- ① ジャガイモ,トマト,ベーコンを角切りにする。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ熱し,玉ねぎとベーコンを炒める。
しんなりしたらじゃがいもを加え炒め,水を加える。
- ③ 火が通ったらトマトを加えコンソメとこしょうで味付けをする。
- ④ すべての食材に火が通ったら器に盛り,パセリを振りかける。

< さっぱりコールスロー >

マリネにしてからマヨネーズを和えることで
食塩を使わなくてもおいしくできます！



● 材料(4人分)

キャベツ 120g
にんじん 40g
スイートコーン 40g
マヨネーズ 大さじ2
すし酢 小さじ2弱
こしょう 少々

● 作り方

- ① キャベツ,にんじんをせん切りにして
ポリ袋などに入れ,すし酢でよくもみマリネにする。
★お酢を上手に使うと塩いらす！
- ② 水気をよく絞ってから,コーン,マヨネーズ,こしょうとよく和える。

つくばのおいしいお米から生まれた

“つくコロ”

おにぎり1個は,約160キロカロリー
ウォーキングで40分



メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	塩分(g)
カレーマスタード焼き	205	25.1	8.1	2.9	1.4
さっぱりコールスロー	64	0.8	4.7	1.2	0.3
コロコロスープ	65	1.5	2.9	0.9	0.8
大麦ごはん	266	4.6	0.7	0.9	0
合計	600	32	16.4	5.9	2.5