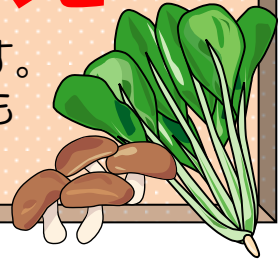


県立広島病院 糖尿病 高血圧 肥満 満足レシピ

今回は減塩，野菜たっぷりの献立を紹介します。家庭に馴染めるものばかりです。ご家族の方もぜひ一緒にどうぞ！



【満足感たっぷりレシピ】



エネルギー
500kcal

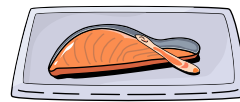
塩分
1.6g

【献立 1人分】
ごはん（150g）
鮭のホイル焼き
もやしの中華風和え物
小松菜の煮浸し
キウイ

【鮭のホイル焼き】



管理栄養士からのアドバイス
ホイル焼きにすることで野菜をしっかり取ることができます。これ1品で1食に必要な野菜120gのうちの7割をとることができます。



鮭の塩焼き
野菜0g



鮭のホイル焼き
野菜85g

エネルギー
193kcal

塩分
0.7g

★材料（1人分）★

鮭90g
塩0.5g
玉ねぎ50g
人参10g
しめじ20g
カイワレ大根	...5g
バター5g
黒胡椒少々

作り方

- ①鮭に塩をふっておく。
- ②玉ねぎは薄切り，人参は3mm幅の輪切り，カイワレ大根は軸を切る。しめじは石づきをとって裂く。
- ③アルミホイルに玉ねぎを置き，その上に鮭，しめじ，人参をのせる。その上にバターを小さく切ったのせる。
- ④アルミホイルをたたんで蓋をし，フライパンに入れて中火で7～8分加熱する。
- ⑤鮭と野菜に火が通ったらカイワレ大根をのせ，黒胡椒をかけて完成。

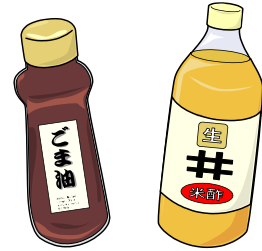
【もやしの中華風和え物】



エネルギー
28kcal

塩分
0.3g

管理栄養士からのアドバイス
酢とごま油を効かせることで薄味でもおいしくいただけます。



★材料（3人分）★

もやし	200g
人参	20g
醤油	6g
砂糖	3g
酢	5g
ごま油	4g
ごま	1g

A

作り方

- ①人参を千切りにする。
- ②鍋に水をいれ、もやしと①の人参をいれて茹でる。沸騰したら火を止めてざるにあげて冷ましておく。
- ③ボウルにAを入れて混ぜる。そこへ②の野菜を加えて和える。冷蔵庫で冷やして味をなじませたら完成。

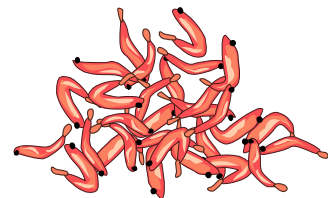
【小松菜の煮浸し】



エネルギー
28kcal

塩分
0.6g

管理栄養士からのアドバイス
桜えびの香ばしい香りで薄味でもおいしくいただけます。桜えびは炒め物や和え物に入れてもよいでしょう。



★材料（2人分）★

小松菜	120g
桜えび	3g
醤油	3g
みりん	3g
和風顆粒だし	0.5g

B

作り方

- ①小松菜を5cm幅に切る。
- ②桜えびと小松菜、Bの調味料、水大さじ1杯を鍋に入れて中火で加熱しながら混ぜる。
- ③小松菜がしんなりして火が通ったら完成。