

# 県立広島病院 ヘルシー献立レシピ



県立広島病院公式キャラクター  
栄養マン

このコーナーでは、減塩やカロリーダウンの工夫がふんだんに使われたオリジナルレシピをご紹介します！ご家族の方もぜひ一緒にどうぞ！



エネルギー  
547kcal

塩分  
1.9g

【献立 1人分】  
ごはん (150g)  
鶏肉の山椒焼き  
付け合わせ野菜  
里芋のおろしマヨ和え  
野菜入りもずく酢  
メロン (50g)

## 【鶏肉の山椒焼き・付け合せ野菜】



エネルギー  
141kcal

塩分  
0.5g

### 管理栄養士からのアドバイス

香辛料を使うと薄味でもおいしくいただくことができます。

山椒のほかに、七味唐辛子や黒こしょうを使ってよいでしょう。



香辛料利用

### ★材料 (2人分) ★

鶏もも肉 (皮なし) 160g  
サラダ油 ..... 3g  
濃口醤油 ..... 6g  
★ 砂糖 ..... 4g  
粉山椒 ..... 0.5g  
キャベツ ..... 100g  
水菜 ..... 10g

### 作り方

- ①キャベツは千切りに、水菜は5cm幅に切る。
- ②鶏もも肉は一口大に切る。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏肉を両面焼く。鶏肉に火が通ったら、フライパンに残った余分な脂をペーパータオルなどでふき取る。
- ④★の調味料を混ぜ合わせ③のフライパンに回し入れ、肉に調味料を絡める。
- ⑤①の付け合せ野菜を盛った皿に④の肉を盛り付けて完成。

## 【里芋のおろしマヨ和え】



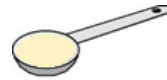
エネルギー  
109kcal

塩分  
0.g

### 管理栄養士からのアドバイス

マヨネーズやケチャップなどの洋風の調味料は塩分が少ない調味料の一つです。カロリーは高めなので使い過ぎには注意しましょう。

### 大さじ1杯分の塩分



マヨネーズ  
塩分**0.3g**



醤油  
塩分**2.6g**

### ★材料（2人分）★

里芋	.....	120g
人参	.....	20g
大根	.....	30g
シーチキン水煮	.....	30g
マヨネーズ	.....	16g
塩	.....	0.2g

### 作り方

- ①里芋は1口サイズに、人参はいちょう切りにし、それぞれ柔らかくなるまでゆでる。大根はおろし大根にして軽く水気を切る。
- ②①の野菜に、シーチキン、マヨネーズ、塩を加えて混ぜあわせたら完成。

## 【野菜入りもずく酢】

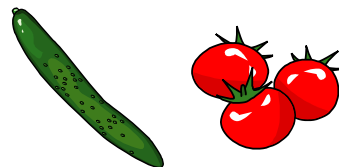


エネルギー  
26kcal

塩分  
0.8g

### 管理栄養士からのアドバイス

野菜の摂取目標量は1日350gです。様々な料理に野菜を少しプラスすることで達成しやすくなります。



### ★材料（1人分）★

もずく酢	.....	60g
きゅうり	.....	20g
トマト	.....	30g

### 作り方

- ①きゅうりは輪切りに、トマトは1cm角に切る。
- ②①の野菜ともずく酢を合わせてしばらく置き、味をなじませて完成。