

元気いきいきクッキング教室



美味しく減塩する

～目指せ！塩分8g/日以下～

令和8年2月27日

五條市食生活改善推進員協議会

☆鯖そぼろのビビンバ

材 料	分 量 (2人分)	作 り 方
ごはん	300g	① 鯖は缶から取り出し、汁気を切る。ほうれん草は塩(分量外)少々を加えた熱湯で茹で、水にさらし、水気をしぼり4cmの長さに切る。にんじんは皮をむき千切りにする。もやしとにんじんを熱湯で茹で、水気を切る。しょうがは皮をむきみじん切りにする。 ② Aを混ぜ、3等分し、ほうれん草、にんじん、もやしをそれぞれよく和え、ごまをふっておく。 ③ フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、香りが立ってきたら、鯖を入れ、木べらでほぐしながら炒める。油がまわったら、Bを加え混ぜ、汁けがなくなるまで炒める。 ④ 器にごはんを盛り、②、③、刻みのりをのせる。
鯖水煮(缶)	1缶(190g)	
ほうれん草	1/2束(90g)	
にんじん	1/3本(正味50g)	
もやし	40g	
しょうが	1片(15g)	
刻みのり	適量	
いりごま(白)	小さじ1/2	
油	小さじ1	
A にごんにく(すりおろし)	2g	
塩	ひとつまみ	
ごま油	小さじ1・1/2	
B 砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	

(1人分栄養量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
444kcal	20.5g	13.8g	1.0g

☆根菜の甘酒酢炒め

材 料	分 量 (2人分)	作 り 方
ごぼう	1/3本(正味50g)	① ごぼうは皮をこそげ、薄い斜め切りにする。れんこんとにんじんは皮をむき、薄めの半月切りにする。小ねぎは小口切りにする。 ② フライパンに、ごま油を熱し、ごぼうを入れ、2分ほどじっくり炒める。れんこんを入れてさらに1分炒め、最後に にんじんを加え、更に炒める。野菜に火が通ったら、Aを加え混ぜ、最後にしょうゆを回しかけ、いりごまを入れ、からめる。 ③ ②を器に盛り、小ねぎをかける。
れんこん(中)	1/2節(正味70g)	
にんじん	正味40g	
小ねぎ	2本(10g)	
ごま油	小さじ1	
A 甘酒(2倍濃縮)	小さじ2	
酢	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
いりごま(白)	小さじ1/2	

(1人分栄養量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
78kcal	1.9g	3.0g	0.4g

☆中華風白菜スープ

材 料	分 量 (2人分)	作 り 方
白菜	60g	① 白菜は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、しいたけは石づきを取り、薄切りにする。しょうがは皮をむいて細い千切り、小ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に昆布出し汁を入れて火にかけ、玉ねぎ・しいたけ・しょうがを入れる。中火で煮て、玉ねぎが柔らかくなったら白菜を加える。 ③ 白菜がしんなりしたら、鶏がらスープを加える。味を見て、薄ければ少しずつ調整する。 ④ 器に盛り、こねぎ・ごまをふりかける。
玉ねぎ	30g	
しいたけ	2個	
しょうが	1片	
小ねぎ	少々	
昆布出し汁	300ml	
鶏がらスープ	小さじ1弱	
ごま	少々	

(1人分栄養量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
22kcal	1.2g	0.1g	0.6g