



# おとなも、子どもも！ てきえん ちょっとのコツで「適塩」名人

「はにたん適塩プロジェクト」実施中♪

高槻市では、おいしく塩分ひかえめな食生活、「適塩（てきえん）」生活をみんなにおすすりしているよ。  
はにたんが、「適塩」のためのポイントをお伝えするね♪



カップ=200ml 大=大さじ(15ml) 小=小さじ(5ml) 塩=塩さじ(1ml)

## 主食 ● 元気のみなもと！ごはん ●

## 主菜 ● ぐつぐつ煮こみハンバーグ～カレー風味～ ●

食品名	1人分 (g)	4人分 (g)
「合いびき肉	45	180
「塩	0.2	(塩)2/3
たまねぎ	20	80
えのき	10	40
しめじ	10	40
麩	3	12
こしょう	少々	少々
片栗粉	2	大1弱
油	0.5	小1/2
●煮込みソース●		
スープの素	1	4
水	60	240
★    カレー粉	0.6	小1強
しょうゆ	1	小2/3
砂糖	1	小1強
片栗粉	3	大1・1/3
水	5	大1・1/3
ブロッコリー	15	60
サラダ菜	1枚	4枚
ミニトマト	1個	4個



きのこたっぷりでもとってもヘルシー！

きのこの食感も楽しんでね。

カレー粉などの香辛料を加えると、塩分ひかえめでもおいしく食べられるよ♪

- ①たまねぎはみじん切りにして、電子レンジで加熱する。  
(耐熱容器に入れ、ラップをして600Wで1～2分程度)  
えのき、しめじは1cm長さに切る。
- ②麩はビニル袋に入れて、細かく砕く。
- ③合いびき肉に塩を加え、ねばりがでるまでよく混ぜる。
- ④③に、①、②、こしょう、片栗粉を加えてさらに混ぜ、小判型に整える。
- ⑤フライパンに油を熱し、④の両面を焼く。
- ⑥⑤に★を加え、蓋をして10分程度煮こむ。
- ⑦皿にゆでたブロッコリー、サラダ菜、ミニトマトを並べ、⑥のハンバーグを取り出し、盛りつける(ソースはフライパンに残しておく)。
- ⑧⑦のソースに水溶性片栗粉を加え、加熱し、とろみをつける。再び煮立ったら火をとめて、⑦のハンバーグにかける。

## ◆本日の栄養価(おとな)◆ ※子どもはおとなの2/3量です。

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	食塩 g	野菜量 g
元気のみなもと！ごはん	252	3.8	0.5	55.7	44	0.0	0
ぐつぐつ煮こみハンバーグ	163	11.2	7.7	12.5	387	0.8	55
かんたんカラフル甘酢あえ	50	2.8	0.2	9.7	362	0.3	※53
お野菜たっぷりポタージュ	89	3.0	2.5	13.9	271	0.7	60
パリパリかんたん和風パイ	91	2.2	1.6	17.0	40	0.0	0
合計	645	22.9	12.5	108.7	1104	1.9	168

※四捨五入の都合上、合計欄の数値と実際の合計値が異なることがあります

※「かんたんカラフル甘酢あえ」の野菜量は、水で戻した後の切干大根の重量を使用しています

## 副菜 ● かんたんカラフル甘酢あえ ●

食品名	1人分 (g)	4人分 (g)
切干大根	7	28
長ひじき	1	4
きゅうり	25	100
桜えび(乾燥)	3	12
酢	9	大2・1/3
☆ だし汁	10	大2・2/3
砂糖	3	大1・1/3
塩	0.1	(塩) 1/3

※だし汁の簡単なとり方は、おはなしの資料にかいてあるよ♪



桜えびのうまみがいっぱいね。  
材料を甘酢に入れるだけの簡単メニュー。  
だし汁は茶こしで簡単にとれるよ♪

- ①ボウルに☆の甘酢を混ぜ合わせる。
- ②切干大根は3cm長さに切り、熱湯にさっとくぐらせ、水気をよくしぼり、①に漬け込む。
- ③長ひじきは水で戻し、3cm長さに切り、さっとゆでてザルに上げ、水気を切る。
- ④きゅうりは3cm長さの斜め薄切りにした後、細切りにする。  
桜えびはフライパンでからいりする。
- ⑤③④を②のボウルに加えて混ぜ合わせる。

## 副菜 ● お野菜たっぷりポタージュ ●

食品名	1人分 (g)	4人分 (g)
たまねぎ	10	40
かぼちゃ	30	120
水	50	1カップ
スープの素	0.5	2
クリームコーン	20	80
牛乳	60	240
塩	0.3	(塩) 1
こしょう	少々	少々



ポタージュには、お野菜がたっぷり入っているよ。  
クリームコーンと牛乳のこくで、塩分ひかえめでもおいしいね。

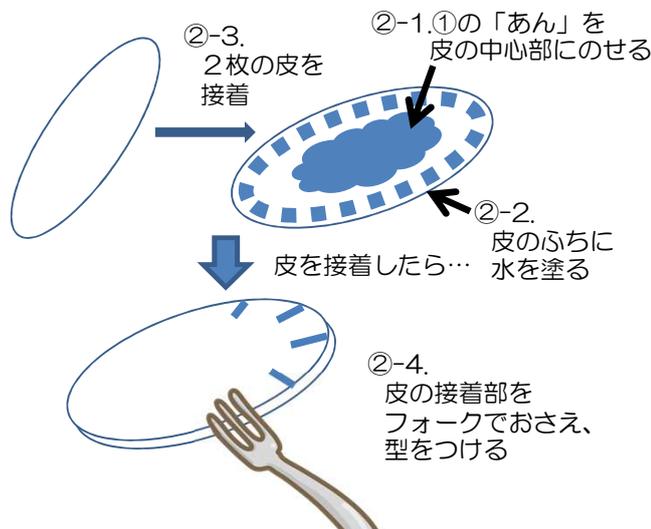
- ①たまねぎはみじん切りにする。  
かぼちゃは1.5~2cm角に切る。  
(先に電子レンジで加熱しておくとうち切りやすい)
- ②鍋に水、スープの素、①を入れ、火にかける。  
かぼちゃがやわらかくなれば、木杓子でつぶし、ペースト状にする。
- ③②にクリームコーンを加えひと煮立ちさせ、牛乳を加え、塩、こしょうで調味する。

## おやつ ● パリパリかんたん和風パイ ●

食品名	1人分 (g)	4人分 (g)
ぎょうざの皮	2枚	8枚
ゆであずき(缶詰)	15	60
◎ はちみつ	3	小2弱
すりごま(黒)	2	小2
油	適量	適量

〈パイのつくり方②の説明〉

※ぎょうざの皮2枚で1つのパイをつくるよ



ぎょうざの皮にいろいろな具材を入れて、アレンジを楽しんでみてね。

- ①◎をよく混ぜ合わせる。
- ②ぎょうざの皮の中心部に①のをせ、皮のふちに水を塗り、2枚の皮を接着する。  
皮の接着部分をフォークでおさえ、型をつける。
- ③②の表面(上面のみ)に油をうすく塗り、180℃に予熱したオーブンで8分程度焼く。