

【主菜】レタスの肉ロール

レタスを巻くことによって、少ない肉でもボリュームアップ！
加熱することで、野菜もたくさん食べられます♪

材料（4人分）

豚モモ薄切り肉	240g
（しゃぶしゃぶ用薄切り肉 16 枚、 1 人当たり 4 枚使用）	
レタス	240g
片栗粉	小さじ2
酒	小さじ4
ポン酢しょうゆ	大さじ2・2/3
サラダ油	大さじ1
パセリ	適量



昭島市公式キャラクター
アッキー



1 下ごしらえをする

ラップを大き目に切って広げ、豚肉2枚を縦長に少しずらして重ねて広げ、片栗粉を振る。



ポン酢しょうゆの酸味で塩分控えめでも美味しく食べられます。
さらに表面にしっかり味を絡めると、味付けが直接舌に当たり調味料が少なくても味をしっかり感じます。

2 レタスを巻く

肉の幅に合わせてレタスをたたんで棒状にし、肉の手前に置き、ラップで押さえながら強めに巻く。



ポイント

レタスをしっかり畳んで、ラップでぎゅっと押さえながらきつく巻くと形が崩れにくい。

栄養価（1人分）
エネルギー 139kcal 塩分 0.9g
たんぱく質 14.3g 脂質 5.6g
カルシウム 38mg

3 食材を焼く

フライパンに油を熱し2の巻き終わりを下にして焼く。1～2分後に酒を加え、ふたをして蒸し焼きにする。肉が白っぽくなったら、転がしながら焼き、ポン酢しょうゆをしっかりと絡める。



【副菜①】おくらとトマトのなめたけ和え

なめたけを手作りすることで、市販品を使うより減塩することができます。

材料（4人分）

おくら	12本
ミニトマト	12個
えのきたけ	100g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酢	大さじ1/2



1 下ごしらえをする

おくらを3等分し、熱湯で1分ほど茹でてザルにあける。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。えのきたけは石づきを落とし3等分にする。



2 なめたけを作る

えのきたけとしょうゆ・みりんを鍋に入れて煮る。しんなりしたら、酢を加えて火を止める。



ポイント

えのきたけは火にかける前にしっかりほぐす。
火の通りが早く、味もしみやすくなります

3 盛り付け

おくら・ミニトマトと2のなめたけを和えて、器に盛り付ける。



昭島市公式キャラクター
アイラン

ぬめりのあるオクラとなめたけがトマトに絡んで、調味料を加えなくても美味しく食べられます。

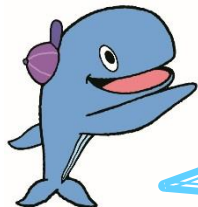
栄養価（1人分）
エネルギー38kcal 塩分0.3g
たんぱく質2.0g 脂質0.2g
カルシウム30mg

【副菜②】 さつまいものレモン煮

さつまいもには、塩分（ナトリウム）を体外へ排泄するカリウムが豊富に含まれます。

材料（４人分）

さつまいも	240g
レモン	輪切り8枚
砂糖	小さじ4



昭島市公式キャラクター
アッキー

1 下ごしらえをする

さつまいもは皮付きのまま、7～8mmの厚さの輪切りにして、5分ほど水にさらす。



2 食材を煮る

なべにさつまいもを並べて、かぶるくらいの水を加えて強火にかけ、煮立ったら中火にし、蓋をしないで3～4分煮る。



3 味付け

あくをとり、半分に切ったレモン・砂糖を加えて、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。



塩分0gのメニューを取り入れると、ぐっと1食の塩分を減らせます。ボリュームもアップして満足感も出ます。

栄養価（1人分）
エネルギー96kcal 塩分0g
カリウム295mg たんぱく質0.8g
脂質0.2g カルシウム31mg

【汁物】 具だくさん味噌汁

野菜 60g に厚揚げを加え、具沢山にすることで汁の量が減り減塩になります。

材料（4人分）

人参	80 g
大根	80 g
玉ねぎ	80 g
厚揚げ	80 g
味噌	小さじ4
鰹節厚削り	ひとつかみ
水	480ml



1 下ごしらえをする

人参・大根はいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。
厚揚げは湯通しして1 cm幅に切る。



2 食材を煮る

鍋に鰹節厚削りと野菜を入れて火にかける。蓋をして煮る。



ポイント

厚削りの鰹節を使い、野菜と一緒に煮込むことで手軽にだしを取ることができます

3 調味する

野菜が柔らかくなったら、厚削りを取り出し、厚揚げを入れてひと煮立ちさせ、味噌を加えて火を止める。



汁物は塩分が多くなりやすいので、なるべく汁が少なくなるように具沢山にすることが減塩のポイント。また、だしをしっかりとると少ない味噌でも美味しく食べられます。水分が蒸発して煮詰まらないように蓋をすることも忘れないで！



昭島市公式キャラクター
アイラン

栄養価（1人分）
エネルギー60kcal 塩分0.8g
たんぱく質3.3g 脂質2.7g
カルシウム68mg