

# ♥栄養だより♥

第9号

2015.12

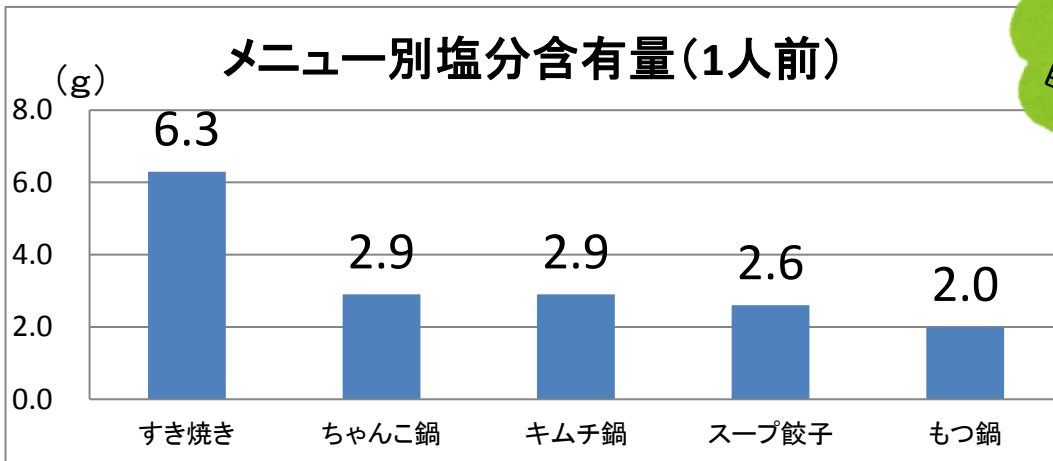
♪テーマ

忘年会のシーズンです♪

塩分摂り過ぎていませんか？



## メニュー別塩分含有量



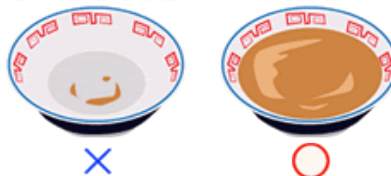
数値は、あくまでも目安です♪

## 外食時の減塩のコツ！

①卓上調味料は使わない。



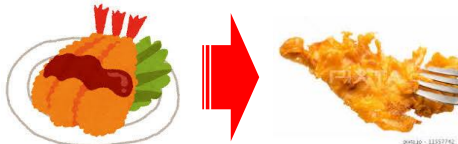
②麺類のつゆは残す。



③単品物はなるべく避け



④揚げ物は衣を半分取る。



⑤よく食べるメニューの塩分量は覚えておく。



⑥定食に付いてくる梅干し、漬物、佃煮等は残す。



## クリスマスメニュー

### 揚げない ライスコロッケ



エネルギー: 315kcal  
たんぱく質: 7.1g  
リン: 93mg  
塩分: 0.8g

#### 🎄 材料(1人分)

- ・ご飯
- ・ベーコン
- ・サラダ油
- ・ケチャップ
- ・塩
- ・こしょう
- ・パン粉
- ・バター

#### 🎄 作り方

- ① フライパンにバターを熱し、パン粉をきつね色になるまで乾煎りする。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、ご飯を入れて塩、こしょう、ケチャップで味付けする。
- ③ ②をボール状に丸め、ケチャップ(分量外)をうすくからめ①のパン粉をまぶす。
- ④ ③を250℃のオーブンで15分程度焼いたら出来上がり。



### タンドリーチキン

エネルギー: 306kcal  
蛋白質: 14.0g  
リン: 155mg 塩分: 0.8g

#### 🎄 材料(1人分)

- ・鶏もも肉 80g
- ・塩 0.1g
- ・こしょう 適量
- ・ヨーグルト(プレーン) 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ1

#### 🎄 作り方

- ① 鶏肉は4等分にする。
- ② ボウルに鶏肉を入れ、塩、こしょうをふったら他の調味料全てを入れてよく揉み込む。(そのまま冷蔵庫で2時間～半日寝かせる)
- ③ フライパンにアルミホイルを敷き、オリーブオイルを熱し、火が通るまでしっかり焼く。
- ④ 焼けたら好みの野菜と一緒に器に盛る。

