

今日の献立

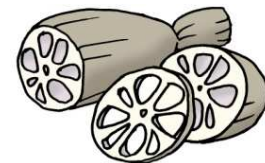
- ✓ さつまいもごはん
- ✓ ぶり照焼き
- ✓ みそ田楽
- ✓ 酢れんこん
- ✓ みかん

塩分 2.0g



旬

蓮根（れんこん）



れんこんの粘り気は食物繊維のムチンによるもので、胃腸を守る、血糖値の上昇をコントロールする、などの作用を期待できます。

～減塩レシピ～ 【ぶり照焼き】



栄養科のおすすめ
減塩レシピをご紹介します

- ① ぶりは水洗いして水気をふき、だし汁とおろし生姜とともに、冷蔵庫で1時間～1時間半おく。
- ② ぶりの水気を切り、Aみりんとしょうゆに約1時間浸けてから焼く。

減塩のポイント

魚はだし汁とおろし生姜につけておくことで生臭さをとります。うす味でもおいしく仕上がります。



当院は1日の塩分量8g未満を目標に減塩に取り組んでいます

材料	1人分	材料	1人分
ぶり	60g	付け合わせ	
だし汁	50g	菜花	30g
おろし生姜	1g	削り節	0.1g
A みりん	4g	しょうゆ	2g
しょうゆ	4g		



今日の献立

- ✓ごはん
- ✓味噌汁
- ✓豚肉の生姜焼き
- ✓奴豆腐なめこかけ
- ✓辛子マヨ和え

塩分 2.0g

～減塩レシピ～

【豚肉の生姜焼き】

栄養科のおすすめ
減塩レシピをご紹介します

- ① たまねぎとピーマンはスライスし、もやしは熱湯に入れて下ゆでする
- ② 豚肉はおろし生姜を加えた下ゆで用の八方だしで豚肉を下ゆでし、ザルに上げ水気を切る
- ③ フライパンに少量のサラダ油を熱し、ピーマンをさっと炒めて一度取り出す
- ④ フライパンに少量のサラダ油を足して熱し、玉ねぎともやしを炒め、しんなりしたら合わせ調味料とおろし生姜を加える
- ⑤ ②の豚肉を加え、炒め合わせ、器に盛り、ピーマンをのせる

減塩のポイント

豚肉を八方だしでゆでることで余分な脂が落ちだしの風味でうまみがアップ



毎月19日、食育の日に栄養科から食に関する情報をお届けします

旬! 冬菜

辛子マヨ和えに使用しています

冬菜は、新潟の伝統的な野菜です。青くさみがなく独特の歯ごたえがありまたわずかなほろ苦さとともに気持ちよい甘さが特徴です。カロテンやビタミン類を豊富に含みます。定番の和え物やおひたしのほか、炒め物にしてもおいしいです。



当院は1日の塩分量8g未満を目標に減塩に取り組んでいます

材料		1人分
豚ロース しゃぶしゃぶ用		60g
たまねぎ		60g
もやし		40g
ピーマン		5g
おろし生姜		少々
合わせ調味料	砂糖	2g
	酒	2g
	しょうゆ	3g
	だし汁	20g

下ゆで用
八方だし

だし汁 400ml
砂糖 5g
塩 1g
しょうゆ 10g

鍋にだし汁を入れて火にかけ砂糖、塩、しょうゆの順に加えてひと煮立ちしたらすぐ火を止める

今日の献立

- ✓ 麦ごはん
- ✓ 鮭みそづけ焼き
- ✓ 変わり豆腐のあんかけ
- ✓ キャベツの酢の物
- ✓ バナナ

塩分 1.8 g

旬

かぶ

かわり豆腐のあんかけに
使用しています



かぶは生でも加熱してもおいしく、根には消化を促し、胃腸の調子を整える酵素「ジアスターゼ」などが含まれます。葉も残さず使えば栄養も味わいもお得です！

選ぶときは根が白くてパリと張り、表面がなめらかなものを選びましょう。

当院は1日の塩分量8g未満を目標に減塩に取り組んでいます

～減塩レシピ～

【変わり豆腐のあんかけ】

栄養科のおすすめ
減塩レシピをご紹介します

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包んで重しをし、半分になるくらいまで水切りをする。
- ② にんじん、えのき、かぶ、かぶ葉をカットしそれぞれ茹でて水にとり、水気を切る。
- ③ ボウルに豆腐と裏ごしたはんぺんを入れ、なめらかに混ぜ、そこに②のにんじんの半量とAを入れて混ぜ、Bで調味する。
- ④ オーブンシートを敷いたバットに③を丸く形成しのせ、蒸し器で20分ほど蒸し、器に盛る。
- ⑤ 鍋に八方だしを煮立たせ、残りのにんじん、えのき、かぶ、かぶ葉、かにかまフレークを加えひと煮たちさせ、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみを付け、④にかければ完成！

材料	1 人分	材料	1 人分	
絹豆腐	40g	A {	溶き卵	10g
にんじん	10g		片栗粉	0.5g
えのき	5g		薄口しょうゆ	0.2g
かぶ	10g	B {	味噌	0.6g
かぶ葉	2g		おろししょうが	1g
はんぺん	10g		八方だし	15g
かにかまフレーク	5g		片栗粉	1g

減塩のポイント

豆腐に味を付けることで、あんが薄味でもおいしくいただけます。

今日の献立

- ✓ たけのご飯
- ✓ いわしのパン粉焼き
- ✓ 干しかぶ煮
- ✓ 酢の物（かぶ）
- ✓ いちご



塩分 2.0 g

新潟の郷土料理

春先、貯蔵しておいた大根に「す」が入る前に大根をうす切りにし、熱湯をくぐらせてから天日干しにして保存した「大根」を「干しかぶ」といいます。農家では、田植えの時期になると干しかぶの煮ものを食べる習慣がありました。具材は家庭により異なり、ごぼうや椎茸、身欠きにしん等を入れます。

～減塩レシピ～

当院は1日の塩分量**7.5g未満**を目標に、減塩に取り組んでいます。

「いわしのパン粉焼き」

材料1人分

- ・いわし開き（中2尾） 30g×2枚
- ・油（小さじ1強） 5g
- ・カレー粉（少々） 0.3g
- ・こしょう（少々） 0.1g
- ・パン粉（大さじ1と1/2） 5g
- ・乾燥パセリ（少々） 0.1g
- ・パックソース（1ヶ） 5g



作り方

- ① 油にカレー粉とこしょうを加えて混ぜ、いわしを浸けます
- ② パン粉と乾燥パセリを混ぜて衣を作ります
- ③ ①のいわしに、②の衣をまぶし、焼きます

減塩Point

下味に塩を使わず、カレー粉やパセリなどの香草を使い、風味付けすることによって魚の臭みを取り、物足りなさを補います。ニンニクやショウガなども同様の効果が期待できます。パックソースの塩分は1ヶあたり0.3gです。使わなければ更に減塩できます。

今日の献立

- ✓ ご飯
- ✓ ブリの揚げ漬け
- ✓ 旨味汁
- ✓ わらびの酢の物
- ✓ みかんゼリー 1食 塩分2.0g



旬! わらび

わらびは3～6月頃が旬で全国各地に自生し里山で見かけることも多い身近な山菜です。わらびには老化予防のカロテン、ビタミンB2、ビタミンC、便秘予防の食物繊維が多く含まれます。たくさん食べるものではないので健康的な効果を期待するものではありませんが食べることで春を感じて明るい気持ちになれるなど気分的な効果を楽しみましょう。

『ブリの揚げ漬け』

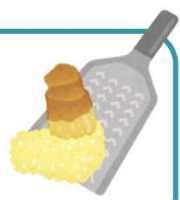


栄養科のおすすめ減塩レシピをご紹介します

- ① ブリは水洗いして水気をふき、だし汁とおろし生姜に漬けて、冷蔵庫で1時間～1時間半おく
- ② ①のブリの水分をペーパーでふき取り、片栗粉をまぶし、170度の油で揚げる
- ③ Aの調味料を混ぜて、たれを作っておく
- ④ 揚げたブリに③のたれをかけ、好みの野菜を盛り合せて出来上がり！

減塩のポイント

魚はだし汁とおろし生姜につけておくことで生臭さをとります



当院は1日の塩分量7.5g未満を目標に減塩に取り組んでいます

材料	1人分		材料	1人分
ブリ30g	2切	A	砂糖	1.5g
だし汁	50g		みりん	1.5g
おろし生姜	1g		酒	2g
片栗粉	6g		だし汁	5g
揚げ油	適量		しょうゆ	4g
			白ごま	2g

今日の献立

- ✓ご飯
- ✓みそ汁
- ✓そら豆とささみのかき揚げ
- ✓お煮め
- ✓トマト

エネルギー 696kcal
たんぱく 32.1 g
塩分 1.7 g

旬!

~そら豆(青豆類)~



そら豆、枝豆、グリーンピースなどの青豆類はたんぱく質や糖質がエネルギーに代わるのを促すビタミンB1を豊富に含むのが特徴です。

そら豆の旬は4月～6月です。さやが太く、張りとう丸みのあるものを選びましょう。

【そら豆とささみのかき揚げ】

栄養科のおすすめ
減塩レシピをご紹介します

- ①そら豆は薄皮をむき、鶏ささみは1cm角に切る。
- ②卵を溶きほぐし、冷水を加えて1カップにする。
- ③②をボウルに入れ、小麦粉(1)をふるって加え、菜箸で軽く混ぜる。
- ④そら豆、鶏ささみの各半量を別のボウルに合わせ、小麦粉(2)を軽くまぶし、③の半量を加えて軽く混ぜる。
- ⑤175度の揚げ油に1/4～1/3量ずつ入れて直径7cm程度に広げ、油をかけながら5分程度揚げる。残りも同様に揚げれば完成!

天つゆや醤油、塩などお好みの調味料を付けて食べてください。

減塩のポイント

天ぷらは付けダレをたくさんかけず、素材の味を楽しみましょう。カラッとした衣の中にホクホクのそら豆が楽しめます。

当院は1日の塩分量7.5g未満を目標に減塩に取り組んでいます

材料	2人分
そら豆(さやを剥いて)	120g
鶏ささみ(すじなし)	120g(2本)
卵	1個
冷水	適量
小麦粉(1)	1カップ強
小麦粉(2)	適量
揚げ油	適量

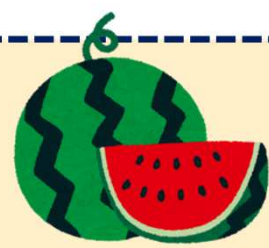


毎月19日、食育の日に栄養科から食に関する情報をお届けします

今日の献立

- ✓ ご飯
- ✓ 白身魚の梅しそ焼き
- ✓ 揚げなす香味たれ
- ✓ ところてん
- ✓ すいか

塩分 1.8 g



すいか



夏の果実王様として人気の果物ですが、その昔日本では赤い果肉が不吉とされ、あまり好まれず、スイカが食べられるようになったのは、明治時代からのようです。スイカは95%が水分ですが、ビタミン、ミネラルを多く含みます。特に活性酸素を除去するビタミンAやリコピンは緑黄色野菜やトマトよりも多く含まれ、血管の若返り作用のあるスーパーアミノ酸「シトルリン」を多く含むことから別名「美肌果物」と呼ばれています。

～減塩レシピ～ 「スズキの梅しそ焼き」

栄養科のおすすめ
減塩レシピをご紹介します

当院は1日の塩分量7.5g未満を目標に減塩に取り組んでいます

材料	1人分	材料	1人分
スズキ	80g	付け合わせ	
だし汁	50g	オクラ	20g
おろし生姜	1g	しょうゆ	2g
青しそ	1枚		
ねり梅	8g		
A 酒	2g		
みりん	2g		



＜作り方＞

- ① スズキは水洗いして水気をふき、だし汁とおろし生姜とともに、冷蔵庫で1時間～1時間半おく。
- ② スズキを焼き、仕上げに青しそを1枚とAの梅のタレをのせて焼く。



魚はだし汁とおろし生姜につけておくことで生臭さをとります。うす味でもおいしく仕上がります。

今日の献立

- ✓ごはん
- ✓味噌汁
- ✓鶏肉包み焼き(カレー味)
- ✓揚げ浸し
- ✓三杯酢(モロヘイヤとワカメ)

塩分 2.0 g

毎月19日、食育の日に栄養科から食に関する情報をお届けします

旬!

モロヘイヤ



モロヘイヤは、茹でて刻むと出てくるぬめりが特徴です。このぬめりはムチンという成分で、胃や消化器の粘膜を保護する働きや血糖値やコレステロール上昇を抑える働きが期待できます。クセや香りがないのでお浸しや酢の物、炒め物、スープなどいろいろな料理で楽しめます。

～減塩レシピ～ 【鶏肉包み焼き】

栄養科のおすすめ
減塩レシピをご紹介します

- ① 鶏肉は、だし汁とおろし生姜とともに、冷蔵庫で1時間～1時間半おく
- ② たまねぎはスライス、人参は千切り、ピーマンは細い輪切り、しめじは手でほぐし、★の調味料は混ぜておく
- ③ 鶏肉の水気を切り、塩コショウをしてもみこむ
- ④ アルミホイルを30cmに切り、バター、鶏肉、たまねぎ、しめじ、人参、ピーマンの順でのせる
- ⑤ 混ぜた調味料を上からかけ、アルミホイルで包む
- ⑥ オーブントースターや魚焼きグリルで10分焼いて出来上がり

当院は1日の塩分量7.5g未満を目標に減塩に取り組んでいます

材料	1人分	材料	1人分
鶏肉	90 g	塩	0.5 g
だし汁	50 g	こしょう	少々
おろし生姜	1 g	バター	5 g
たまねぎ	30 g	プレーンヨーグルト	15 g
人参	5 g	★ ケチャップ	6 g
しめじ	10 g	カレー粉	1 g
ピーマン	5 g		

減塩のポイント

カレー粉とヨーグルトのスパイシーな味付けです。ホイル焼きにすることで旨味が閉じ込められます



今日の献立

- ✓ ごはん
- ✓ 天ぷら
- ✓ さつま汁
- ✓ かきのもと酢の物
- ✓ ぶどう

塩分 1.9g

旬!

かきのもと

菊を食べる食文化は新潟と東北、北陸地方の一部に限られ、食用が始まったのは江戸時代からと言われています。かきもとの名前の由来は諸説ありますが、「柿の実が色づいてくる頃に赤くなるから」というのが一般的になっています。

当院は 1日の塩分量7.5g未満 を目標に減塩に取り組んでいます。

～かきのもと酢の物 減塩レシピ～

- ①★の調味料を全て混ぜ合わせて調味液を作る。
- ②かきのもととえのき茸はさっと茹で、はるさめは熱湯で戻す。
- ③岩のりは水で戻す。
- ④①～③と岩のりを合わせれば完成！！

減塩のポイント

お酢の酸味は味の物足りなさを和らげ
美味しく減塩することができます！



材料	1人分	4人分
かきのもと	5g	20g
干し岩のり	0.5g	2g
はるさめ	5g	20g
えのき茸	5g	20g
★刻みゆず	3g	12g
★砂糖	1g	4g
★酢	6g	24g
★だし汁	4g	16g

～今日の献立～

- ✓ 栗ごはん
- ✓ 豚肉の野菜巻き
- ✓ 唐揚げ
- ✓ レモン汁
- ✓ ぶどう

エネルギー **696kcal**

たんぱく質 **28.7g**

塩分 **2.0g**



旬!

栗



今回の旬の食材は栗です。栗にはビタミンE、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンEには血管の血行の流れをよくする効果があり体を温めてくれます。冷え性に悩んでいる方におススメです！また、食物繊維には血液中のコレステロール値を下げる効果があり高血圧と肥満を予防します。

減塩レシピ

～豚肉の野菜巻き～

- ①豚肉にこしょうをして、オクラ(軽くゆでる)、長いも、パプリカを巻いてフライパンで焼く。
- ②おろし生姜と調味料を混ぜてソースを作る。
- ③①に②をかける。ゆでたブロッコリーを添えたら完成！

減塩ポイント

レモンや酢を塩の代わりに使うことで
塩をほとんど使わずにおいしく召し上がれます

当院は1日の塩分量7.5g未満を目標に減塩に取り組んでいます。

材料	1人前	材料	1人前
豚ももスライス肉	60g	卸し生姜	1g
こしょう	0.1g	すりごま	2g
赤パプリカ	5g	ねりごま	4g
黄パプリカ	5g	みりん	3g
オクラ	10g	砂糖	3g
長いも	20g	塩	0.5g
ブロッコリー	20g	ラー油	0.5g
		醤油	2g

今日の献立

- ✓ご飯
- ✓味噌汁
- ✓豚しゃぶのチリソース
- ✓さつまいもコロッケ
- ✓柿なます

塩分 1.9g

旬!

柿



柿は、活性酸素を消去してくれる抗酸化成分がたっぷり。生柿には「タンニン」が含まれ、血圧上昇を抑える作用がある一方、鉄分の吸収を妨げるので、貧血気味の方はほどほどにしましょう。干し柿は、ビタミンCは失われますが、β-カロテンが含まれ、糖分も強く保存が利くので冬の間も食べられます。

～減塩レシピ～

【柿なます】

- ①大根は薄切りのいちょう切り、きゅうりは半月切りにします
- ②柿は皮をむき、6等分にしたものを薄切りにします
- ③①と細かく切ったゆず皮と酢と砂糖を入れ、最後に柿をまぜ合わせます

栄養科のおすすめ
減塩レシピをご紹介します

減塩のポイント

果物をサラダや酢の物に使うと、さわやかな酸味や甘みがアクセントになり、うす味でもおいしい1品となります。みかんやりんご、キウイ、いちごなどもおすすめです



当院は1日の塩分量7.5g未満を目標に減塩に取り組んでいます

材料	1人分
柿	15g
きゅうり	5g
大根	30g
ゆず皮	1g
砂糖	3g
酢	4g



今日の献立

✓ごはん

✓ぶり大根

✓ほうれん草サラダ

✓ゆかりあえ

✓みかん

塩分 1.7g



旬!

鰯（ぶり）

ぶりは血液中の悪玉コレステロールを低下させる働きのある不飽和脂肪酸を多く含む魚です。
その他にもたんぱく質、カルシウム、ビタミンDも多く栄養価の高い魚として知られています。
ぶりの切身を選らぶときは薄いピンク色で艶があり、身割れしていないものを選びましょう。

～減塩レシピ～【ぶり大根】

①ぶりは半分に切り、水洗いして水気をふく。だし汁と共にポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間～1時間半おく。

②大根は一口大のいちよう切りに、ふきは縦半分に切ってから斜め切りにし、それぞれ茹でて水気をきる。
生姜は細い千切りにして水気をきる。

③①のぶりをさっと茹でて水にとり、水気をきる。

④鍋にAを煮立たせ、大根、ふきを加えてひと煮立ちさせる。
③のぶり、卸生姜を加え、落とし蓋をして弱火で15分ほど煮、火から下して1時間ほどおき味を含ませる。

⑤再び火にかけ、しょうゆを加えてひと煮立させ、弱火で5分ほど煮る。

⑥器に盛りつけて千切りにした生姜をのせたら完成！！

減塩のポイント

ぶりはだし汁で下味をつける！！



当院は1日の塩分量7.5g未満を目標に減塩に取り組んでいます

栄養科のおすすめ減塩レシピをご紹介します

材料	1人分	材料	1人分
ぶり	60g	しょうゆ	5g
だし汁	20g	砂糖	2g
大根	60g	酒	2g
ふき缶	15g	だし汁	60g
卸生姜	2g	生姜	1.5g
		しょうゆ	0.5g