

夏野菜の

すこしおしシピ

1食2g以下



2020.08

王子生協病院

管理栄養士 吉田





1食で塩分約2g
★塩分1日6g以下を目標にしましょう

旬の夏野菜を利用！



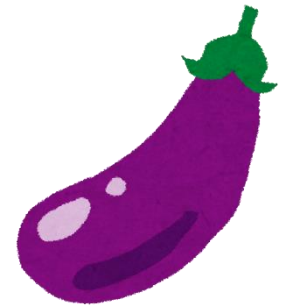
旬の野菜は栄養価が高く
旨味が多い！

- なすとピーマンのみそ炒め
(塩分1.2g)
- きゅうりとトマトのマリネ
(塩分0.0g)
- ズッキーニの卵スープ
(塩分0.7g)

なすとピーマンのみそ炒め

◎分量(1人前)

- 豚肉(60~70g)
- なす(1/2本)
- ピーマン(1コ)
- 玉ねぎ(1/4コ)
- にんにく(1/2かけ)
- ごま油(大さじ1強)
- 赤みそ(大さじ1/2 ※塩分1.2g)
- 砂糖(小さじ2)
- 無塩の料理酒(大さじ1)
- コショウ、唐辛子(量はお好みで)



なすとピーマンのみそ炒め

- ①なす、ピーマン、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ②にんにくをみじん切りにする。(スライスでもOK)
- ③赤みそ、砂糖、料理酒を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油をひき、にんにくと豚肉を軽く炒める。
- ⑤豚肉に半分くらい火が通ったら①の野菜をいれ炒める。
- ⑥③とコショウ、唐辛子で味付けし、全体的に火が通ればよい。

ポイント

ごま油を少し多め使うことで塩分を控えつつ満足感が出せます。
赤みそでしっかり味付け。(甘めになりますが減塩みそでも可)



きゅうりとトマトのマリネ

◎分量1人前

- ・胡瓜(1/2本)
- ・ミニトマト(2コ)
- ・大葉(1枚)
- ・黒酢(T1)



①きゅうりはよく洗ってへたを切る。

まな板に置き、上から手で押さえて潰すようにすると縦に割れる。そのまま手で食べやすい大きさに割る。

②ミニトマトを半分に切る。

③大葉は縦半分に切り、太めの千切りにする。

④①②③と黒酢をあわせる。

ポイント

きゅうりは包丁で切らずに割ることで、味が染み込みやすくなる。
大葉と黒酢（酸味とコク）で塩分いらす！

ズッキーニの卵スープ

◎分量(1人前)

- ズッキーニ(小1/2本)
- 卵(1/2コ)
- 水(100cc)
- 牛乳(30cc)
- 創味シャンタン(t1/4※塩分0.5g)
- 減塩醤油(t1/2 ※塩分0.2g)
- コショウ



①ズッキーニは縦に切って種を取り、1cmくらいの半月切りにする。

②卵を溶く。

③鍋に水、牛乳を入れ火にかける。温まったらズッキーニを入れ火を通す。

④創味シャンタン、減塩醤油で味つけする。

⑤②を加えひと煮立ちさせる。コショウをかける。

ポイント

スープは少なめ、具を多めにする。牛乳を入れて、旨味アップ!