

★ 令和8年9月 栄養教室メニュー ★

【主食】



🍴🍴 もち麦ごはん

【材料：4人分】

精白米……………200g（1.5合弱）
もち麦……………20g
水……………320ml

【作り方】

- ① 米をとぎ、炊飯器に入れる。
- ② ①にもち麦と水を入れ、そのまま炊く。

【ポイント】

もち麦には、白米と比べてカリウムが2倍、カルシウムが3倍入っているといわれています。カリウムはナトリウムを排出させる働きがあります。カルシウムは血管の収縮に関わる筋肉を正常に機能させ、血圧の上昇を抑える効果が期待できます。

【主菜】



🍴🍴 豚肉ときのこのしょうが蒸し

【材料：4人分】

豚もも薄切り肉……………280g	酒……………大さじ1と1/3
しめじ……………1袋(100g)	だし汁(昆布・かつお節)…60ml
えのきたけ…1袋(100g)	減塩しょうゆ…大さじ1と1/3
玉ねぎ……………1/2個	みりん……………小さじ2
生姜……………1かけ(約20g)	黒こしょう ……少々
しそ……………4枚	レモン汁 ……小さじ2

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。えのきたけは石づきを取り、3～4cm長さに切る。玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。生姜としそはせん切りにする。
- ② フライパンに玉ねぎ、しめじ、えのきたけを広げる。その上に豚肉をなるべく重ならないように広げ、さらにその上に生姜を全体に散らす。
- ③ 酒とだし汁を回しかけて蓋をし、中火で5～7分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 豚肉に火が通ったら、減塩しょうゆとみりんを加えて全体を軽く混ぜ、黒こしょうを振る。火を止めてからレモン汁を加えて全体を混ぜ、皿に盛り付けて、上にしそをふんわりのせる。

【ポイント】

きのこのうま味、生姜やしその香り、レモンの酸味、だし汁を活用することで、少ない調味料でも満足感のある味わいになります。

【副菜】



かぶと小松菜のごま和え



【材料：4人分】

かぶ	2個(100g)
塩（かぶの塩もみ用）	小さじ1/3
小松菜	2株(90g)
にんじん	1/2本
A	
白すりごま	大さじ1と1/2
減塩しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① かぶは皮をむき、2mm 幅のちょう切りにする。かぶに塩をまぶして軽くもみ、10 分ほど置く。しんなりしたら水で洗い、水気をしっかり絞る。小松菜は3～4cm 長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんと小松菜を入れて1～2 分ほど茹でる。ザルに上げ、粗熱が取れたら水気をしっかり絞る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、かぶと②の野菜を加えて全体を和える。

【ポイント】

ごまの香ばしい風味とかぶの自然な甘みを生かし、しょうゆを控えめにしています。小松菜やかぶなどの野菜にはカリウムが多く含まれ、体内の余分な塩分（ナトリウム）の排出を促す働きがあるため、減塩とあわせて高血圧予防に役立ちます。

【汁物】



さつまいもとねぎの具だくさんみそ汁



【材料：4人分】

さつまいも	約 1/2 本(160g)
長ねぎ	約 1/2 本(60g)
にんじん	1/4 本
油揚げ	1 枚
だし汁（昆布・かつお節）	600ml
みそ	大さじ2強(40g)

【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま5～7mm 程度のちょう切りにし、水にさらす。にんじんは皮をむいて5mm 幅の半月切りにする。長ねぎは4～5mm 幅の小口切りにする。油揚げは熱湯をさっとかけて油抜きし、水気を軽く絞って1cm 幅の短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁、さつまいも、にんじんを入れ、火にかける。沸騰したら弱めの中火にして、さつまいもとにんじんがやわらかくなるまで煮る。長ねぎと油揚げを加え、2～3 分煮る。
- ③ 火を止め、みそをだし汁で溶きながら加える。再度火にかけ沸騰する前に火を止める。

【ポイント】

だしをしっかり効かせ、さつまいもの自然な甘みと油揚げのコク・うま味を生かすことで、みその量を控えてもおいしく仕上がります。減塩の工夫として、今回は1人分の汁を150ml、みそ約10g（大さじ1/2強）を目安にしています。

【デザート】



オレンジ寒天ゼリー



【材料：4 個分】

オレンジ ……………1 個 砂糖 ……………大さじ 1
 オレンジジュース…300ml 水……………100ml
 粉寒天 ……………2 g

【作り方】

- ① オレンジの皮をむき、薄皮もできるだけ取り除いて果肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水 100ml と粉寒天 2 g を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰したら弱火にして 1～2 分しっかり煮溶かす。
- ③ 砂糖を加えて溶かし、火を止める。オレンジジュースを加えてよく混ぜる。
- ④ 容器にオレンジの半量を入れ、③を注ぐ。粗熱が取れたら冷蔵庫で 1～2 時間ほど冷やす。固まったら、残りの半量を上にのせる。

【ポイント】

オレンジに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を促す働きがあります。旬の果物を適量取り入れ、減塩とあわせて高血圧を予防しましょう。

【1 人分の栄養価】

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)
もち麦ごはん	185	3. 0	0. 4	44	0. 7	42	0
豚肉ときのこのしょうが蒸し	164	16. 7	7. 4	8	2. 5	505	0. 5
かぶと小松菜のごま和え	44	1. 7	1. 9	6	2. 2	260	0. 3
さつまいもとねぎの具だくさんみそ汁	78	2. 7	2. 8	11	1. 9	297	0. 9
オレンジ寒天ゼリー	59	0. 2	0	14	0. 9	194	0
合計	530	24. 3	12. 5	83	8. 2	1,298	1. 7

【1日の摂取基準】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)
30～49 歳 男性	2,750	65	61.1～91.6	343～446	22 以上	3,000	7.5 未満
女性	2,050	50	45.6～68.3	256～333	18 以上	2,600	6.5 未満
50～64 歳 男性	2,650	65	58.8～88.3	331～430	22 以上	3,000	7.5 未満
女性	1,950	50	43.3～65.0	244～317	18 以上	2,600	6.5 未満
65～74 歳 男性	2,350	60	52.2～78.3	293～381	21 以上	3,000	7.5 未満
女性	1,850	50	41.1～61.7	231～301	18 以上	2,600	6.5 未満
75 歳以上 男性	2,250	60	50.0～75.0	281～365	20 以上	3,000	7.5 未満
女性	1,750	50	38.8～58.3	218～284	17 以上	2,600	6.5 未満

★このメニューで摂れる野菜の量★

1人当たり 約 168g

(野菜の1日摂取目標量 350g)

『豚肉ときのこのしょうが蒸し』

- 玉ねぎ 25g 
- 生姜 5g 
- 大葉 1g 

あと、約 182g
↓例えば・・・
サラダ(100g)と
なすの炒め物(90g)で
350g達成！

『かぶと小松菜のごま和え』

- かぶ 50g 
- 小松菜 45g 
- にんじん 18g 

『さつまいもとねぎの具だくさんみそ汁』

- ねぎ 15g 
- にんじん 9g 

★このメニューで摂れる果物の量★

1人当たり 約 32g

(果物の1日摂取目標量 200g)

『オレンジ寒天ゼリー』

- オレンジ 32g 

あと、約 168g
↓例えば・・・
バナナ1本(100g)と
りんご1/3個(70g)で
200g達成！