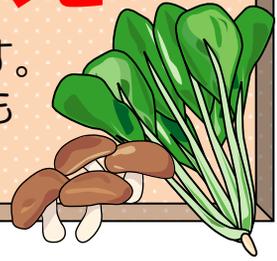


# 県立広島病院 糖尿病 高血圧 肥満 満足レシピ

今回は減塩，野菜たっぷりの献立を紹介します。家庭に馴染めるものばかりです。ご家族の方もぜひ一緒にどうぞ！



## 【満足感たっぷりレシピ】



エネルギー  
500kcal

塩分  
1.6g

### 【献立 1人分】

ごはん (150g)  
鮭のホイル焼き  
もやしの中華風和え物  
小松菜の煮浸し  
キウイ

## 【鮭のホイル焼き】



管理栄養士からのアドバイス  
ホイル焼きにすることで野菜をしっかり取ることができます。これ1品で1食に必要な野菜120gのうちの7割をとることができます。



鮭の塩焼き  
野菜0g



鮭のホイル焼き  
野菜85g

エネルギー  
193kcal

塩分  
0.7g

### ★材料 (1人分) ★

鮭	.....90g
塩	.....0.5g
玉ねぎ	.....50g
人参	.....10g
しめじ	.....20g
カイワレ大根	...5g
バター	.....5g
黒胡椒	.....少々

### 作り方

- ①鮭に塩をふっておく。
- ②玉ねぎは薄切り，人参は3mm幅の輪切り，カイワレ大根は軸を切る。しめじは石づきをとって裂く。
- ③アルミホイルに玉ねぎを置き，その上に鮭，しめじ，人参をのせる。その上にバターを小さく切ったのせる。
- ④アルミホイルをたたんで蓋をし，フライパンに入れて中火で7～8分加熱する。
- ⑤鮭と野菜に火が通ったらカイワレ大根をのせ，黒胡椒をかけて完成。

## 【もやしの中華風和え物】



エネルギー  
28kcal

塩分  
0.3g

管理栄養士からのアドバイス  
酢とごま油を効かせることで薄味でもおいしくいただけます。



### ★材料（3人分）★

もやし	.....	200g
人参	.....	20g
A {	醤油	..... 6g
	砂糖	..... 3g
	酢	..... 5g
	ごま油	..... 4g
	ごま	..... 1g

### 作り方

- ①人参を千切りにする。
- ②鍋に水をいれ、もやしと①の人参をいれて茹でる。沸騰したら火を止めてざるにあげて冷ましておく。
- ③ボウルにAを入れて混ぜる。そこへ②の野菜を加えて和える。冷蔵庫で冷やして味をなじませたら完成。

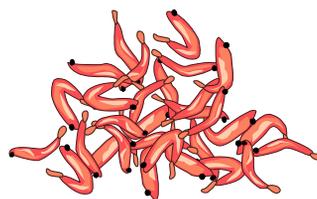
## 【小松菜の煮浸し】



エネルギー  
28kcal

塩分  
0.6g

管理栄養士からのアドバイス  
桜えびの香ばしい香りで薄味でもおいしくいただけます。桜えびは炒め物や和え物に入れてもよいでしょう。



### ★材料（2人分）★

小松菜	.....	120g
桜えび	.....	3g
B {	醤油	..... 3g
	みりん	..... 3g
	和風顆粒だし	..... 0.5g

### 作り方

- ①小松菜を5cm幅に切る。
- ②桜えびと小松菜、Bの調味料、水大さじ1杯を鍋に入れて中火で加熱しながら混ぜる。
- ③小松菜がしんなりして火が通ったら完成。