

美味しく
楽しく

健康食



栄養情報季刊紙

医療法人埼玉会 栄養管理部発行
2022年秋号

外食・中食を 上手に利用しよう

外食や中食(お弁当やお惣菜)は私たちの生活に切っても切り離せないものです。しかし、塩分が多く野菜が不足になりがちです。ちょっとだけ意識して外食・中食を上手に利用しましょう。



外食編



ポイント

1

メニューに塩分量が記載されている場合は塩分の少ないものを選ぶ。



ポイント

2

かつ丼や天丼よりとんかつや天ぷらを選ぶと味付けが調節できる。



ポイント

3

漬物や汁物(味噌汁やスープ)は残す。(約3g 塩分減少)



ポイント

4

麺を食べるなら、つけ麺にして汁はできるだけ残す。



ポイント

5

単品にせず、サラダや野菜の小鉢を追加。

中食編

ココに注目! ※



ポイント

1

栄養成分表示を確認して選ぶ。表示には「塩分相当量」も含まれているので参考にする。



ポイント

2

付属の醤油やソースは使わない。(全てのおかずは味付き)

※冷凍食品やチルド食品には裏面や側面に記載されていることもあるのでよく見てみましょう。



包丁もまな板も使いません！

ラクチン簡単レシピ♪



電子レンジにおまかせ！

豚肉とごぼうのしぐれ煮

熱量	267kcal	リン	169mg
タンパク質	14.6g	塩分	1.1g

材料(1人分)

豚小間肉……………70g	★酒……………小さじ2(10g)
ささがきごぼう…50g	★砂糖……………小さじ2(6g)
生姜おろしチューブ…少々	●減塩しょうゆ…小さじ2(12g)
	●みりん……………小さじ2(12g)



作り方

- ① 耐熱容器にごぼうと★の調味料を入れ、軽くラップをして600wの電子レンジで1分加熱します。
- ② 豚肉と●の調味料を入れ、よく混ぜ合わせ再びラップをし、4分加熱し完成です。
- ③ お好みで七味唐辛子やごまをふっても美味しくいただけます。



洋風に
チェンジ!

鶏肉とキャベツ、調味料を顆粒コンソメ、塩・こしょう少々に変えると洋風に早変わり。風味づけににんにくチューブを加えるとより美味しさUP。



缶詰をメインにパパッと！ 鯖の煮物おろし煮

熱量	201kcal	リン	250mg
タンパク質	16.9g	塩分	1.4g

材料(2人分)

さば水煮缶(汁込み)……………200g(1缶分)
大根おろし……………100g
乾燥わけぎ……………0.4g(2袋)
めんつゆ(三倍濃縮)……………小さじ2(10g)



こちらを
使いました!



作り方

- ① 鍋に鯖水煮缶を汁ごと入れ、麺つゆを入れ、火にかけます。
- ② 仕上がり直前に大根おろしを加え、器に盛り、わけぎを散らします。

※さば缶の塩分はメーカーによりまちまちです。塩分の少ないものを選びましょう。

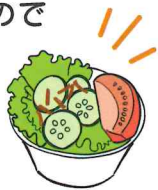
炊飯器でお手軽に!
チキンピラフ

熱量 464kcal リン 215mg
タンパク質 16.6g 塩分 1.7g

材料(4人分)

米……………2合(300g)
鶏小間切れ肉……………250g
冷凍ミックスベジタブル……………150g
ケチャップ……………カップ1/2(100g)
★固形ブイヨン……………1個(5.3g)
★バター……………20g
★塩……………1つまみ(0.5g)
こしょう……………おこのみで
(あれば)ドライパセリ……………少々

タンパク質も摂れるので
サラダなどの野菜を
加えればバランスの
良い1食になります。



作り方

- ① 米を研ぎ炊飯器に入れ、ケチャップを加え、2合の目盛まで水を加えてかき混ぜます。
- ② 鶏肉、冷凍ミックスベジタブル、★を加えて炊飯します。
- ③ 炊き上がったら、こしょうを加えてかき混ぜ、器に盛り付けドライパセリを振り、完成です。

揉んで焼くだけ!カンタン♪
鶏肉のオーロラソース炒め

熱量 294kcal リン 99mg
タンパク質 14.3g 塩分 0.7g

材料(1人分)

鶏こま肉……………80g
ケチャップ……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1/2
おろしにんにく……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/3
オリーブオイル……………適量
胡椒……………適量

お好みで香辛料や
ハーブなどを加える
のもおすすめです♪



作り方

- ① 鶏こま肉、調味料をビニール袋に入れ、味がなじむように揉みこみます。
※時間があれば10分～1時間漬け込む
- ② ①で調味した鶏肉を取り出し、中火で炒めます。
- ③ 焦げ付かないように火加減を調整し、中まで火が通れば完成です。