

チーズオムレツ

減塩メニュー

◇減塩メニュー

1食相当分の食塩相当量が2.6g以下のメニュー

1食分

◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。

(目安) 主菜1.2g + 副菜0.7g + 副菜0.7g



(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用料
553Kcal	2.0g	105g

材料	分量(g) 4人分	作り方
◆ごはん 米	300	①米はといで炊く。 【エネルギー 267Kcal 塩分(食塩相当量)0g 野菜使用量 0g】
◆チーズオムレツ 卵 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース ピザ用チーズ 食塩 こしょう コンソメ(顆粒) 油 ケチャップ (付け合せ) カリフラワー ブロッコリー 食塩	200 80 120 40 20 20 20 20 1.2 少々 2 適量 32 80 80 少々	① たまねぎ, にんじんはみじん切りにし, じゃがいもはさいの目に切り, 茹でる。 ② たまねぎ, にんじん, 鶏ひき肉を炒め, 調味料で味をつける。 ③ ②がしんなりしたら, 茹でたじゃがいもを加える。 ④ ③に溶き卵を流し入れ, 形を整えながら焼く。 ⑤ 最後にチーズとグリーンピースを散らす。 ⑥ 皿に盛り, ケチャップと塩茹でたブロッコリー, カリフラワーを添えて, 完成。 【エネルギー 194Kcal 塩分(食塩相当量)1.4g 野菜使用量 60g】
◆具だくさんスープ キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン 油 マカロニ パセリ コンソメ(顆粒) 食塩 こしょう	120 40 20 20 4 20 少々 2 0.8 少々	① キャベツは角切り, たまねぎ, にんじんは千切り, ベーコンは短冊切りにする。 ② マカロニは茹でておく。 ③ たまねぎ, にんじん, ベーコンを炒め, しんなりしたらキャベツを入れる。 ④ ③に水を入れ, ひと煮立ちさせマカロニを加え, 調味料で味を調える。 ⑤ 皿に盛り付け, パセリをふる。 【エネルギー 62Kcal 塩分(食塩相当量)0.6g 野菜使用量 45g】
◆果物 柿	50 (1/4個)	【エネルギー 30Kcal 塩分(食塩相当量)0g 野菜使用量 0g】