

## 肥前さくらポーク肩ロースの低温蒸し

肥前さくらポーク肩ロースブロック	400 g
塩	0.2 g



1. 豚肉は分量の塩をまぶし、厚めのビニール袋に入れて、できるだけ空気を抜いて口を縛る。
2. お湯を沸かした鍋をホットプレートに載せ、保温に設定。肉の入った袋を鍋に投入。袋が浮かないように重しを乗せる。85°Cのお湯に5~6時間漬ける。
3. 鍋から袋を引き上げ、そのまま冷ます。
4. 冷めてから薄切りにする。

## 佐賀の新じゃがグリル

新じゃがいも	240 g
オリーブオイル	小さじ1弱
塩	ひとつまみ
カレー粉	少々
粉チーズ	小さじ2

1. 新じゃがは皮つきのまま蒸す。
2. 皮付きのまま一口大にカットしてオリーブオイル、塩、カレー粉、粉チーズをまぶして、200°Cのオーブンで焼く。

## 佐賀県産新玉ねぎのソース

新玉ねぎ(みじんぎり)	40 g
濃口しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ2
酒	大さじ1/2
酢	小さじ2
かつおだしの素	小さじ1
小ねぎ(小口切り)	大さじ4

1. 玉ねぎは水にさらしてかたくしぼり、他の調味料と合わせる。
2. 肉、新じゃがを盛り付け、肉にソースと小ねぎを添える。

## 旬の地元春野菜のサラダ

グリーンアスパラガス	4本
スナップえんどう	8ヶ
春キャベツ	250 g
新たまねぎ	120 g
ミニトマト	4ヶ



1. 野菜を適当な大きさに切る(大きめの方がシャキシャキ感を出せます)。
2. ミニトマト以外をそれぞれさっとゆでる。

## ドレッシング

新玉ねぎ（おろし）	10 g
おろしにんにく	少々
りんご	少々
砂糖	ひとつまみ
濃口しょうゆ	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 2
酢	小さじ 2



1. サラダ油以外の材料をミキサーにかけ、サラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜ、乳化させる。
2. 野菜を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

## グリーンピースのプリン

グリーンピース	80 g
水	80 c c
牛乳	40 c c
粉寒天 ※市販のゼリーの素でも可	3 g
砂糖	大さじ 2
ホイップクリーム	20 g
いちご	4 ケ



1. グリーンピースは茹でてミキサーにかけ、裏ごしして牛乳でのばす。
2. 分量の水で砂糖と粉寒天を煮溶かし、①を加える。
3. 器に流して冷やし固める。
4. ホイップクリームといちごを飾る。

## もっとエネルギーを減らしたい方に

### ▶ 変えてみよう

- ・主食のパン（またはごはん）の量を減らす
- ・主菜の肉料理の量を減らす。  
または、肉の部位を変える（肩ロース→ももなど）
- ・ドレッシングの油を減らす
- ・プリンのクリームを除く



### ▶ ポイント

- ・体格に合った量の主食や主菜を食べましょう。
  - ・霜降りや脂身の多い肉より、赤身肉の方がエネルギーダウンできます。
  - ・油脂類の使用量を減らすと手軽にエネルギーダウンできます。
- 

## もっと減塩したい方に

### ▶ 変えてみよう

- ・ステーキソースを半量にする。  
または、ソースをかけずにレモンをしぼる
- ・サラダにドレッシングをかけずに  
オリーブオイルとレモン汁で素材の味を楽しむ



### ▶ ポイント

- ・ソースやドレッシングを少なくすると手軽に減塩できます。また、調味料はかけずに"つける"ようにすると、口に入った量が分かりやすいです。
  - ・酢やレモンの酸味があると塩味が少なくてもおいしく食べられます。また、ブラックペッパーや粒マスタードなどの香辛料も塩味を補ってくれます。
  - ・新鮮な食材はゆでる、蒸すだけで素材のうまみを感じられ、塩味を足さなくてもおいしく食べられます。
-

## たんぱく質を少なめにしたい方に

### ▶ 変えてみよう

- ・ 主菜の肉料理の量を減らす
- ・ もっと厳しく制限する場合は、  
主食のパンを治療用特殊食品（低たんぱくパン等）にする



### ▶ ポイント

- ・ 減塩ワンポイントとの組み合わせで、腎臓に負担のかかりにくい食事に調整できます
- ・ ボリュームが減った分はたんぱく質を含まない食品（油、砂糖、でんぷん、特殊食品）で補いましょう。  
たとえば、
  - パンにオリーブオイルや無塩バター、ジャム、はちみつなどをつける。
  - 主菜の肉や付け合わせを揚げる。
  - 主菜の付け合わせに治療用特殊食品（低たんぱくパスタ等）を追加する。
  - サラダにゆで春雨をつける。

---

## もっと軟らかめにしたい方に

### ▶ 変えてみよう

- ・ 肉料理はひき肉で肉団子に
- ・ 野菜は小さめに切って軟らかくゆで、油脂分で和える

### ▶ ポイント

- ・ 同じ食材でも形を変えてみたり、時間をかけて煮込んだりすると食べやすくなります。
- ・ 野菜は軟らかくゆでてマヨネーズ等の油脂で和えると、口の中でばらけず、喉とおりもよくなります。
- ・ 肉団子は炒め玉ねぎなどのつなぎになる食品を使うと、軟らかく喉とおりがよくなります。



## 消化のよい食事にしたい方に

### ▶ 変えてみよう

- ・肉料理はひき肉で肉団子かそぼろ煮に
- ・野菜は小さめに切って軟らかくゆでる

### ▶ ポイント

- ・肉はひき肉に、野菜は繊維を切るように小さく切って軟らかくゆでる（煮る）と、消化がよくなります。
- ・油脂類は少なめに使います。



---

## 少ない量でエネルギーをとりたい方に

### ▶ 変えてみよう

- ・肉料理や付け合わせを揚げる
- ・減らした分を間食で補う
- ・主食のパンにオリーブオイルやバター、ジャム、はちみつを付ける

### ▶ ポイント

- ・油は少ない量でエネルギーアップできます。
- ・間食には減らしたものを補いましょう。たとえば、主食を減らした時はパンやおにぎりなど炭水化物を多く含むものを、主菜を減らした時は乳製品やゆで卵、プリンなどたんぱく質を多く含むものを取りましょう。

