

平成28年度ヘルシーキッキング

## ひと手間でおいしい減塩料理

平成28年11月29日(火)



主食	ごはん
主菜	秋鮭のとろろ焼き
副菜（汁物）	根菜たっぷり味噌汁
副菜	春菊のなめたけ和え
副菜（デザート）	簡単アップルパイ

エネルギー 613 kcal 塩分 2.2g

## “ ひと手間でおいしい減塩料理 ”

- ・主食 五分つきご飯
- ・主菜 秋鮭のとろろ焼き
- ・副菜(汁) 根菜たっぷり味噌汁
- ・副菜 春菊のなめたけ和え
- ・副菜(デザート) 簡単アップルパイ

主食・副菜・主菜をそろえましょう！

本日の献立

1人分のエネルギー 613kcal 塩分 2.2g

### ☆秋鮭のとろろ焼き

<材料>4人分	1人分のエネルギー	175kcal	塩分	0.9g
長いも(おろす)	180g	パプリカ(黄)	1/3個	
豆乳	80ml	ポン酢しょうゆ	大さじ2	
片栗粉	大さじ1と半	青のり	適量	
生鮭	4切れ	ごま油	小さじ1	
しめじ(小房)	1パック			

### <作り方>

- ① 鮭は1切れを4等分に切る。しめじは小房に分ける。パプリカは2cm幅に切る。
- ② ポリ袋に①とポン酢しょうゆ(半量)を合わせて15分以上漬け込む。
- ③ 長いも・豆乳・片栗粉を混ぜておく。
- ④ ごま油を塗った器に汁気をきった②を並べ180℃のオーブンで約15分焼く。様子を見ながら焼き色が付いたら③をかけて中火でさらに5分間焼く。
- ⑤ 焼き上がったら青のりをたっぷりかける。残りのポン酢しょうゆをかける。

### ☆5分搗きご飯

<材料>4人分 1人分のエネルギー 200kcal 塩分 -

5分つきご飯	1.5合	水	適量
--------	------	---	----

### <作り方>

- ① 炊飯器で普通に炊く。

## ☆根菜たっぷり味噌汁

<材料>4人分 1人分のエネルギー 88 kcal 塩分 0.7 g

大根(いちょう切)	80 g	干しいたけ	2枚
人参(いちょう切)	30 g	豚小間肉	40 g
ごぼう(輪切り)	40 g	だし汁+椎茸戻し汁 2と1/3カップ	
さつま芋(いちょう切)	80 g	豆乳	2/3カップ
白菜(ざく切り)	1枚	味噌	大さじ1
長ネギ(小口切り)	1/3本	しょうが(すりおろす)	1カケ

<作り方>

- ① 温めた鍋に豚肉・しょうがすりおろしを入れて肉の色がかわるまで火を通す。  
長ネギ以外の野菜・だし汁(戻し汁、乳清も)を加え煮る。
- ② 野菜が煮えたら、豆乳を加え温める。温まったら、みそを溶き入れて、ねぎを加えて沸騰直前に火を止める

## ☆春菊のなめたけ和え

<作り方>4人分 1人分のエネルギー 20 kcal 塩分 0.6 g

春菊	1束	味付けなめたけ(瓶詰め)	40g
焼き海苔(刻む)	1/2枚		

<作り方>

- ① 春菊は茹でて水に放し、水けをきり3cm長さに切る。
- ② ①の春菊をなめたけと和える(かける)。
- ③ 焼き海苔を散らす。

## ☆簡単アップルパイ

<材料>4人分 1人分のエネルギー 130 kcal 塩分 微量

リンゴ(紅玉)	1個	バター	10 g
プルーン(or レーズン20g)	4個	シナモンパウダー	適量
砂糖	大さじ1	水切りヨーグルト	120 g
春巻きの皮	4枚	粉糖(あればお好みで茶こしで降る)	

<作り方>

- ① リンゴは8個のくし形に切ってから、薄切りにする。プルーンは細かく切っておく。
  - ② 鍋にりんご・プルーン・砂糖を入れて弱火でしんなりするまで煮る。シナモンパウダーをふる。
  - ③ 春巻きの皮に②を1/4量をのせて包む。同様に残り、3個作る。
  - ④ フライパンにバターを溶かし、③をこんがり焼く。
- 器に④(斜め半分に切っても)を盛り付け、水切りヨーグルトを添える。