

平成28年度ヘルシークッキング

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 613kcal 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		
片栗粉	大さじ1と半	ポン酢しょうゆ	大さじ2
生鮭	4切れ	青のり	適量
しめじ(小房)	1パック	ごま油	小さじ1

<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 0.7g

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
さつまいも (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変わるまで火を通す。
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 20kcal 塩分 0.6g

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 130kcal 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。