

手軽においしい減塩料理教室



主食	ごはん
主菜	豚ひれ肉のカレー焼き
副菜（汁物）	小松菜とかぶのみそ汁
副菜	きのこにんじんのゆず胡麻和え
副菜（デザート）	はちみつりんごのヨーグルト

エネルギー 592kcal 塩分 2.1g

～ 手軽においしい減塩料理教室 ～

本日の献立 エネルギー592kcal 塩分 2.1g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 豚ひれ肉のカレー焼き
- ・副菜(汁物) 小松菜とかぶのみそ汁
- ・副 菜 きのこにんじんのゆず胡麻和え
- ・副菜(デザート) はちみつりんごのヨーグルト

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料> 4人分

半搗き米

1 合半

エネルギー200kcal 塩分-g

水

適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にに入れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 豚ひれ肉のカレー焼き

<材料> 4人分

豚ひれ肉

40g x 8枚

オリーブ油

大さじ 1

塩・こしょう

小さじ 1/3・少々

小麦粉

大さじ 2

にんにく

2 かけ

カレー粉

大さじ 1

かぼちゃ

160g

白ワイン

大さじ 2

ミニトマト・パセリ

8個・少々

塩・こしょう

小さじ 1/4・少々

<作り方>

- ① 豚肉は、軽くたたいてのばし塩・こしょうをふる。にんにくは半分に切り、芯を取り除いてつぶす。かぼちゃはくし形に切る。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかけ香りが出たら、小麦粉・カレー粉をまぶした豚肉を入れ空いているスペースにかぼちゃを入れ中火で焼く。
- ③ 豚肉を裏返し両面にこんがりとした色がついたら白ワインを回し入れる。ミニトマトを加え、蓋をして2～3分蒸し焼きにし、塩・こしょうをふり皿に盛り付ける。

副菜(汁物)小松菜とかぶのみそ汁

<材料> 4人分

エネルギー36kcal 塩分0.7g

小松菜	1/2 束	みそ	24 g
かぶ	大 1 個	だし (煮干)	3 カップ
油揚げ	1 枚		

<作り方>

- ① 小松菜は4cm幅に切り、茎と葉をわけておく。かぶはいちょう切にする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切り5mm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①の小松菜の茎とかぶを入れる。葉と油揚げも入れ、火が通るまで煮る。
- ③ みそを溶き入れる。

副菜 きのことんにんじんのゆず胡麻和え

<材料> 4人分

エネルギー58kcal 塩分0.3g

にんじん	1/2 本	A	ゆず (果汁・いちょう切)	1 個
えりんぎ	80 g		だし	大さじ 1/2
生しいたけ	80 g		酢	小さじ 2
しめじ	80 g		煎り白ごま	大さじ 2
ちりめんじゃこ	10 g		しょうゆ	小さじ 1

<作り方>

- ① にんじんは皮をむき3cm長さの千切りにし、さっと茹でておく。えりんぎ、生しいたけ、しめじは焼いてエリンギは手で裂く。生しいたけはそぎ切り、しめじは石突を切ってほぐす。
- ② Aを混ぜ合わせ①をあえ、ちりめんじゃこを加える。

副菜(デザート)はちみつりんごのヨーグルト

<材料> 4人分

エネルギー92kcal 塩分0.1g

りんご (皮つき)	1 個	プレーンヨーグルト	200 g
はちみつ	大さじ 1		
キウイフルーツ	1/2 個		

<作り方>

- ① りんごはよく洗い、芯を除いて一口大に切り鍋に入れひたひたの水を入れて火にかける。やわらかくなったらはちみつを入れ火を止めて冷ましておく。
- ② ボウルにヨーグルトと①を入れ、いちょう切りにしたキウイフルーツを加える。