

家族で楽しめる減塩レシピ ♪



- ゆずとしょうがの減塩ちらし寿司
- パプリカとマッシュルームの味噌マヨ炒め
- ミルク茶碗蒸し
- 果物(いちご)

【1人分栄養量】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 603kcal |
| 炭水化物 | 82.2g |
| たんぱく質 | 19.4g |
| 脂質 | 21.4g |
| 塩分 | 1.5g |

ゆずとしょうがの減塩ちらし寿司

★栄養量★

エネルギー:423cal たんぱく質:13.1g
脂質:9.0g 炭水化物:70.1g 塩分:0.5g



★ポイント★

すし酢には食塩が使われているので食塩の使われていない米酢を使用することがすし飯を作る際の減塩ポイントの1つです。すし飯にはもう1つ減塩ポイントである生姜やゴマ、柚子を使用することにより塩分0gでもしっかりと味付けとなっております。

★材料★(1人分)

- ご飯・・・150g
- 砂糖・・・8g
- ◎ 酢・・・8g
- ゆず果汁・・・4g
- しょうが・・・3g
- いりごま・・・5g
- 卵・・・25g
- だし顆粒・・・0.5g
- 油・・・3g
- 冷凍すし用エビ・・・15g
- 絹さや・・・10g
- 桜でんぶ・・・3g
- きざみのり・・・1g

★作り方★

- ①◎を混ぜ合わせ、熱いごはんには振ってさっくりと混ぜる。
- ②しょうがはみじん切りにし、熱湯で湯通しする。
- ③①に②といりごまを加え再度混ぜ合わせる。
- ④卵にだし顆粒を加え溶きほぐし、油をなじませたフライパンに薄く流して焼く。冷めてから細く切る。
- ⑤絹さやは熱湯でゆでて水にとって冷まし、斜めに切る。
- ⑥冷凍すし用エビは解凍する。
- ⑦器に③を盛り、④と桜でんぶ、⑤と⑥をのせ、最後にきざみのりを盛り付ける。

ミルク茶碗蒸し

★栄養量★

エネルギー:56kcal たんぱく質:3.9g
脂質:3.2g 炭水化物:2.6g 塩分:0.4g



★ポイント★

ミルク茶碗蒸しのように、調理の際に塩分の代わりに牛乳を使用するものを乳和食といいます。牛乳を使用することで、コクや深みが増します。醤油や塩を多く使用していなくても牛乳のコクと深みで満足感のある料理に仕上がっております。

★材料★(1人分)

卵・・・1/2個(25g)

牛乳・・・15ml

[昆布・・・1.2g

水・・・60ml

塩・・・0.2g

エリンギ・・・2g

三つ葉・・・2g

ぎんなん(水煮)・・・3g

★作り方★

①三つ葉は水で洗い、2cmに刻む。

②エリンギは水でさっと洗い、薄く斜め切りにする。

③昆布でだしをとる。

④大きめのボウルに卵を入れて溶きほぐす。牛乳を少量ずつ注ぎ入れ混ぜる。しっかり混ぜたら③と塩を加えて混ぜ合わせ、こし器でこす。

⑤器に①と②とぎんなんを入れ、④を注ぐ。

⑥湯が沸騰した蒸し器に器を移して蒸す。はじめに1分ほど蓋をきっちりした状態で中～強火で蒸したら、蓋を少しずらして箸1本をはさみ、弱火で20～25分蒸す。

⑦茶碗蒸しの器を少し揺らしてみ、固まっているようなら竹串を中央にさし、中から透明な澄んだ汁が出てくればでき上がり。

パプリカとマッシュルームの味噌マヨ炒め

★栄養量★

エネルギー:114cal たんぱく質:2.3g
脂質:9.2g 炭水化物:6.9g 塩分:0.6g



★ポイント★

味付けに使用する味噌は塩分量の少ない白味噌を使用します。そこにマヨネーズを使用することによりまろやかな味付けの炒めものができます。くるみを加えることにより、香ばしさができます。こちらの料理はフライパン1つで簡単に作ることができます。

★材料★(1人分)

- 玉ねぎ・・・40g
- 赤パプリカ・・・10g
- 黄パプリカ・・・10g
- マッシュルーム(水煮缶・スライス)・・・20g
- くるみ・・・4g
- ◎ [白味噌・・・5g
- マヨネーズ・・・3g
- オリーブ油・・・4g

★作り方★

- ①玉ねぎは太めの細切り(約0.5cm)にし、水で1～2分さらす。
- ②赤パプリカ・黄パプリカも太めの細切りにし沸騰したお湯で1～2分茹でこぼす。
- ③マッシュルーム(水煮缶)は缶汁を捨てマッシュルームのみを取り出す。
- ④くるみは細かく砕く。
- ⑤熱したフライパンに、オリーブ油をひき中火で①②③の順で炒めていく。
- ⑥◎と④を加え軽く炒める。