

総エネルギー:649カロリー
総塩分:1.93g



もちむぎごはん(もちむぎ1割) 130g

エネルギー:214カロリー／塩分:0g

さけの塩焼き(4人分)

| | |
|----------|------|
| 生さけ(60g) | 4切 |
| ● 塩 | 1.4g |
| ● 水 | 大さじ6 |
| ● おろし生姜 | 3g |

| | |
|-------------------|------|
| ブロッコリー | 40g |
| 八方だし | 小さじ5 |
| すりごま(白) | 2g |
| れんこん | 40g |
| 小麦粉 | 適量 |
| レモンの薄切り (半月切り) | 4枚 |

オーブンを220℃に予熱しておく。

1. ポリ袋にさけと●を入れ、冷蔵庫に1時間30分程おく。
2. ①のさけの汁気をキッチンペーパーで取り、オーブンで7分程度焼く。
3. ブロッコリーは小房に分けてゆで(塩なし)、水にとり水気をきる。ボウルに入れて八方だし、すりごまを加えて混ぜる。
4. れんこんは5mm厚さの輪切りにし、飾り切りして酢水(分量外)につけ、水気をきる。小麦粉をまぶし、揚げ油中温(170℃)で揚げる。
5. 器に盛り、半分に切ったレモンを添える。

ポイント!

塩分が均一にまわり、塩をふるより少量で満足の味に!

エネルギー:44カロリー／塩分:0.17g

高野豆腐の煮物(4人分)

| | |
|----------|------------|
| 高野豆腐 | 1枚 |
| 大根 | 80g(2cm厚さ) |
| にんじん | 30g(1/3本) |
| 生しいたけ(小) | 4枚 |
| だし汁 | 100ml |
| しょうゆ | 大さじ1/2強 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |

| | |
|----------|----------|
| ● 砂糖 | 小さじ4 |
| ● 塩 | 小さじ1/2弱 |
| ● 薄口しょうゆ | 少々(香りづけ) |
| ● だし汁 | 160ml |
| 八方だし | 適量 |

1. 高野豆腐はたっぷりのぬるま湯につけ、ふっくらしたら水気をしぼる。これを数回繰り返し、ぬるま湯がにごらなくなったら水気をしっかりしぼり、4等分に切る。
2. 大根は半月切り、にんじんは7mm厚さに切って花型にぬき(2枚/人)それぞれゆでる。
3. しいたけは汚れをはらいおとし、軸と傘に切り分けておく。傘部分に飾り切りをする。鍋にだし汁・しょうゆ・砂糖を入れて混ぜ、しいたけを入れて沸騰したら落とし蓋をし、弱火で10~15分煮て火からおろし味を含ませる。
4. 鍋に●の調味料を煮立てて高野豆腐を入れ、落とし蓋をして弱火で15分煮て火からおろして味を含ませる。
5. 別の鍋に大根とひたひたの八方だしを入れて煮立て、落とし蓋をして弱火で5分、にんじんを加えてさらに5分煮る。火からおろして味を含ませる。
6. 汁気を切って③、④を盛り付け、③の煮汁をかける。(大さじ1/人)

エネルギー:49カロリー／塩分:0.76g

ポイント!

八方だしを使うと減塩でも深みのある仕上がりに!

肉じゃが(4人分)

| | | | |
|----------|-------------|----------|--------|
| 牛肉 | 140g | 下ゆで用八方だし | 適量 |
| じゃがいも | 140g(中1.5コ) | サラダ油 | 小さじ1 |
| 玉ねぎ | 80g(1/2コ) | ● 砂糖 | 大さじ1/2 |
| にんじん | 40g(1/3本) | ● しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 土生姜(おろし) | 2g | だし汁(かつお) | 適量 |

1. 牛肉は5cm長さに切り、おろし生姜を加えたたっぷりの下ゆで用八方だしでゆで、ザルにあげ、汁気をきる。
じゃがいもは乱切りに、玉ねぎは細めの乱切りに、にんじんは一口大の乱切りにする。
にんじんはかためにゆでて水にとり、水気をきる。
2. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらじゃがいも、にんじんを加えてひと炒めし、●とひたひたのだし汁を加える。
3. ひと煮立ちしたら弱火にし、①の牛肉を加え、アクを取り、落とし蓋をしてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。火からおろして味を含ませ器に盛りつける。

エネルギー:144カロリー／塩分:0.37g

ポイント!

下ゆで用八方だしで茹でることでしっとりやわらかな仕上がりに。

きのこ野菜のとろみ仕立て(4人分)

| | | | |
|--------|-----------|-----------|--------|
| かにかまぼこ | 40g | ● 中華スープの素 | 小さじ1弱 |
| ほうれん草 | 200g(1袋) | ● 塩 | 少々 |
| えのき | 20g(1/5袋) | ● 水 | 60cc |
| しめじ | 20g | 土生姜(おろし) | 4g |
| にんじん | 10g | 片栗粉 | 小さじ2/3 |
| みつば | 8g | ごま油 | 少々 |

1. かにかまぼこを3cm長さに切ってほぐし、ゆでて火からおろしそのまま20分おき水気を切る。
ほうれん草はかために茹でて水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。
えのきは3cm長さ、しめじは石づきを取りほぐす、にんじんは3mm太さの千切りにし、ゆでて水気をきる。みつばは1cm長さに切る。
2. 鍋に●の調味料を煮立て、えのき、しめじ、おろし生姜を加え、火が通ったらほうれん草、にんじん、みつばを加え、①のかにかまぼこを戻し入れる。
3. 倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。

エネルギー:28カロリー／塩分:0.46g

ポイント!

しょうが、みつばの香味野菜で減塩に。

抹茶と小豆の蒸しパン(4コ分)

| | | | |
|-------------|--------|------|------|
| ● 薄力粉 | 80g | 牛乳 | 80cc |
| ● ベーキングパウダー | 小さじ1弱 | ゆで小豆 | 40g |
| ● 砂糖 | 60g | | |
| ● 抹茶 | 大さじ1/2 | | |

蒸し器にお湯を準備しておく。

1. ボウルに●を入れて泡だて器でよく混ぜる。
2. ①に牛乳を加えて混ぜ、小豆も加えて混ぜる。
※あまり力強くまぜない。(粉気がなくなればいい)
3. カップの8分目まで生地を流し、強火で10~15分蒸す。
竹串をさしても何もついてこなければ完成。

エネルギー:170カロリー／塩分:0.17g