

総エネルギー:551カロリー
総塩分:1.89g

減塩



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

ぶり大根(4人分)

ぶり	200g(3切)
大根	200g(5cm)
ふき(水煮)	40g(2本)
土生姜	6g+10g

●だし汁(かつお)	1/2カップ
●おろし生姜	2g
▲砂糖	10g(大さじ1強)
▲酒・薄口しょうゆ	各10ml(大さじ1/2強)
▲しょうゆ	小さじ2
▲だし汁(かつお)	120cc
薄口しょうゆ	3ml(小さじ1/2)

1. ぶりは半分に切り、水洗いして水けをふく。●とともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間～1時間30分おく。
2. 大根は一口大のいちよう切りに、ふきは縦半分に切ってから斜め切りにし、それぞれ茹でて水けをきる。土生姜は6gを細い千切りにし、10gは薄切りにする。
3. ①のぶりをさっとゆでて水にとり、水けをとる。
4. 鍋に▲を煮立て、大根、ふきを加えてひと煮立ちさせる。
③のぶり、薄切りにした生姜を加え(煮汁がひたひたにならなければ、だし汁適量を足す)、落し蓋をして弱火で15分ほど煮、火からおろして1時間ほどおき、味を含ませる。
5. 再び火にかけ、薄口しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、弱火で5分ほど煮て火からおろし、味を含ませる。汁けをきって器に盛り、煮汁を1人分につき、大さじ1ほどかける。
千切りにした生姜をのせる。

エネルギー:155カロリー／塩分:0.98g

仕上げに薄口しょうゆを加えて香りアップ。

かぼちゃのそぼろあんかけ(4人分)

とりミンチ	60g	おろし生姜	2g
かぼちゃ	120g(1/12コ)	八方だし	180cc
玉ねぎ	40g(中1/5コ)	片栗粉	0.84g(小さじ1/3弱)
にんじん	20g(中1/4本)		
グリーンピース	8粒		

1. かぼちゃは15g大に、玉ねぎ・にんじんは3mm角に切り、それぞれ茹でて水けをきる。
グリーンピースは茹でて水けをきる。
2. 小鍋にとりミンチ、おろし生姜、ひたひたの八方だしを入れてほぐしながら煮立て、アクをとり、煮汁が透き通ってくるまで弱火で煮る。火からおろし、10分ほどおいて味を含ませる。
3. ②をざるなどで濾し、濾した煮汁を別の小鍋に入れてかぼちゃを加えて煮立て(煮汁がひたひたにならなければ、八方だし適量を足す)、ふたをして弱火で5分ほど煮る。
火からおろし、10分ほどおいて味を含ませる。
4. ③の煮汁150ccを別の小鍋に入れ、玉ねぎ・にんじんを加えて煮立て、弱火で5分程煮る。
倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。器にかぼちゃを盛り、そぼろあんをかけ、グリーンピースをのせる。

エネルギー:72カロリー／塩分:0.05g

かぼちゃの甘みを活かし、とろみをつけることで減塩でもうまみアップ!

ごぼうサラダ(4人分)

ごぼう	40g(1/4本)	●砂糖	4. 2g
大根	30g(1cm)	●酢	8ml(大さじ1/2強)
玉ねぎ	20g(中1/10コ)	●オリーブオイル	8ml(小さじ2)
にんじん	10g(1/9本)	●薄口しょうゆ	8ml(大さじ1/2弱)
水菜	20g	●練りゴマ(白)	8g(大さじ1/2強)
レーズン	20g	●すりごま(白)	1. 6g(小さじ1/2)
サニーレタス	40g		

1. ごぼうはささがきにし、酢少々(分量外)を加えた湯でかために茹で、水にとり、水けをきる。大根、にんじんは3mm幅の細切りにし、さっと茹でて水にとり、水けをきる。玉ねぎは薄切り、水菜は1. 5cm長さに切って合わせ、水にさらしてから水けをきる。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。レーズンはぬるま湯にふくらするまでつけ、水けをきる。
2. 器にサニーレタスをしき、①の野菜とレーズンをひと混ぜして盛り、合わせた●をかける。

エネルギー:67カロリー／塩分:0. 33g

ごまの風味を活かし、少量のドレッシングでも満足★

けんちん椀(4人分)

豆腐(絹こし)	60g	ほうれん草	80g
はんぺん	20g	●薄口しょうゆ	5ml(小さじ1弱)
溶き卵	小さじ1	●塩	ひとつまみ
長いも	20g(1cm)	●だし汁	600ml
にんじん	10g(1/9本)		
干しいたけ	4g		
ゆり根	20g(6~8片)		

1. 豆腐はキッチンペーパーで包んで重しをし、半分の厚みになるくらいまで水きりする。にんじんはみじん切りにして茹で、水にとり、水けをきる。干しいたけはたっぷりの水につけてもどし、みじん切りにし水けをしぼる。長いもはすりおろす。ゆり根は茹でて水にとり水けをきる。ほうれん草は茹でて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。
2. 豆腐と裏ごししたはんぺんを合わせてなめらかに混ぜる。ボウルに卵、長いもを入れて混ぜ、にんじん、干しいたけを混ぜる。
3. 流し缶に②の半量を流し入れ、ゆり根を散らす。残りの②を流し入れて表面をならし、ラップをかける。蒸気の立った蒸し器に入れ、弱火で20分ほど蒸す。
4. 一口大に切って器に盛り、ひと煮立ちさせた●を注ぎ、ほうれん草を添える。

エネルギー:32カロリー／塩分:0. 53g

はんぺんの塩分を生かして調味料必要なし。

みかん

みかん 1/2コ

エネルギー:11カロリー／塩分:0g