

減塩

総エネルギー: 656カロリー  
総塩分: 1.91g



## 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

## さわらと野菜の包み焼き(4人分)

～自家製ポン酢～

さわら	4切	グレープフルーツの果汁	40ml(1/4コ)
にんじん	1/2本	干しいたけ	1枚(4g)
アスパラガス	1本	昆布	3×3cm
塩麴	大さじ2	けずり節	1g
酒	小さじ2	● 濃口しょうゆ	20ml
		● 米酢	20ml
		● 砂糖(三温糖)	2g

～自家製ポン酢～

- ①しいたけは石づきを取り、小さくさく。
- ②鍋にしいたけ、グレープフルーツ果汁、昆布、けずり節、●を入れる。
- ③中火でひと煮立ちさせ、そのまま冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ④使うときに、こし器でこす。

★自家製ポン酢は無添加で塩分控えめ。

さわらを塩麴に漬け込むことで、酵素の力で旨みアップ↑

1. さわりに塩麴を塗って1時間おく。その後、塩麴をさっとぬぐってキッチンペーパーで水気を取る。
2. アスパラガスは固めに茹で(塩なし)4等分に、にんじんは型で抜き茹でる。  
しめじは石づきと取り、小房に分ける。
3. クッキングシートに折り目を先につけてさわらを置き、野菜をのせて酒小さじ1/2ずつふりかける。
4. ③を包み込んで両端をねじり、オーブンで20分焼く。
5. 食べる前にポン酢を大さじ1かける。

エネルギー: 152カロリー / 塩分: 0.70g

## 新玉ねぎとしょうがのかき揚げ(4人分)

新玉ねぎ	200g	■ 小麦粉	大さじ6
しょうが	2g	■ 卵	1コ
青じそ	8枚	■ 水	大さじ2
パプリカ(赤)	8g	■ 酢	大さじ2
		揚げ油	適量

1. 玉ねぎは5mm幅に切る。しょうがは千切り、青じそは1cm幅に切る。
2. ポリ袋に小麦粉大さじ2と①を入れ、袋をふって粉をよくまぶす。
3. ボウルに残りの小麦粉をふるい入れ、冷水と酢を加え泡だて器で混ぜる。  
②を加えてさっくりと混ぜる。
4. フライパンに油を入れて160℃に熱し、カリッとなるまで揚げる。

エネルギー：136カロリー／塩分：0.05g

玉ねぎには血液をサラサラにする成分が含まれ  
高血圧、動脈硬化、心筋梗塞などに効果的です。

## 水菜とにんじんの辛子和え(4人分)

水菜	80g	● 砂糖	小さじ2/3
白菜	80g	● 薄口しょうゆ	2ml
にんじん	40g	● しょうゆ	4ml
		● 練り辛子	1g
		すりごま	小さじ2

1. 水菜、白菜は3cm長さに切る。にんじんは太めの千切りにし、それぞれゆでて水にとり、水けをきる。
2. ボウルに水けを絞った①を●で調味しすりごまで和える。

エネルギー：24カロリー／塩分：0.27g

辛子(香辛料)を使用で減塩！  
香味野菜で減塩！

## すまし汁(4人分)

絹ごし豆腐	200g	だし汁(かつお)	4カップ
花ふ	8コ	酒	大さじ2
三つ葉	8本	みりん	大さじ1
		塩	小さじ1/2
		薄口しょうゆ	大さじ1

1. 豆腐を2cm角に切り、花ふは水で戻す。三つ葉は結ぶ。
2. だし汁を沸騰させ、●を入れる。豆腐と花ふを入れ一煮立ちさせる。
3. お椀に入れて三つ葉を乗せる。

エネルギー：46カロリー／塩分：0.88g

## 豆乳フリン(4人分)

豆乳	300cc	きなこ	適量
砂糖	40g	黒みつ	適量
粉ゼラチン	5g(1袋)		

1. 鍋に豆乳、砂糖を入れ火にかけて沸騰しないように砂糖が溶けるまで加熱する。
2. ゼラチンを振り入れ、溶けるまでかき混ぜる。
3. 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. お好みできなこ、黒みつをかける。

豆乳はカリウム、マグネシウムが豊富で  
高血圧や老化予防に効果的。

エネルギー：84カロリー／塩分：0.01g