

総エネルギー：738カロリー
総塩分：1.82g



炊き込みごはん(4人分)

米	1.8合	もち麦精麦	0.2合
だし汁(昆布)	360ml	干しいたけ	3g(1/2枚)
とりもも肉(皮なし)	60g	● みりん	小さじ1
にんじん	15g(1/8本)	● 薄口しょうゆ	大さじ1弱
油揚げ	1枚		

1. 米は洗い、だし汁を加えて20~30分浸水させる。グリーンピースは茹でておく。
2. とり肉は細かく切る。にんじんは細切り、油揚げは短冊切りにする。干しいたけは湯につけてふっくら戻し、薄切りにする。
3. ①を炊飯器に入れ、●を加えて混ぜる。②をのせて炊き、炊き上がったら全体を混ぜて器に盛つける。

エネルギー:325カロリー／塩分:0.59g

だしの風味を活かして薄味に

えび入り卵焼き(4人分)

溶き卵	2コ	● 薄口しょうゆ	小さじ1/3
むきえび	25g	● だし汁	大さじ2・1/2
にんじん	25g(1/5本)	■ 砂糖	小さじ1/3
ほうれん草	25g(1茎)	■ しょうゆ	小さじ1/3
玉ねぎ	25g(1/6コ)	八方だし	適量
こんにゃく	1/2枚	サラダ油	適量
里芋	80g(4コ)		
さやえんどう	8g(4枚)		

1. えびは背わたを取り、さっとゆでて水気をきり、20分程水につけて小さく切る。にんじんはみじん切り、ほうれん草は3cm長さに切り、それぞれ茹でて水にとり、しぼる。
2. 玉ねぎは薄切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、しんなりするまで炒めてあら熱をとる。
3. ボウルに溶き卵を入れ、●を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油を熱して卵液を流し入れ、大きく混ぜ、半熟状になったら①②を加え、ざっと混ぜて火を止める。クッキングシートを敷いた流し缶に流し入れ、180度のオーブンで25分ほど焼く。
4. こんにゃくは両面に格子状の切り込みを入れて4コに切り、茹でて水けをきる。フライパンを熱して乾煎りし、サラダ油を加えてひと炒めし、■で調味する。さやえんどうは筋をとり、茹でて水にとり、水けをきって斜め半分に切る。
5. 小鍋に里芋とひたひたの八方だしを入れて煮立て、落としぶたをして弱火で10分ほど煮る。火からおろして味を含ませ、煮汁が冷めたらえんどうを加えて、味を含ませる。器に盛りつける。

エネルギー:84カロリー／塩分:0.28g

えびを茹でて水につけることで脱塩分

揚げ出しなすのチリソース(4人分)

なす	160g(1.5本)	● 砂糖	小さじ1弱
ピーマン	10g(1/4コ)	● しょうゆ	小さじ2/3
大根	80g(2cm)	● だし汁	大さじ1・1/3
にんじん	20g(1/6本)	にんにく(おろし)	少量
玉ねぎ	30g(1/5本)	■ ケチャップ	大さじ1
長ねぎ	10g(1/6本)	■ 豆板醤	少量
生姜(おろし)	4g+少量	■ 酢	数滴
八方だし	適量	■ 水	大さじ1
		片栗粉	小さじ1/3
揚げ油	適量	サラダ油	0.8ml+2ml

1. なすは5cm長さの半月切りにし、熱した油(170度)に、皮を下にして入れ、カラリと揚げ油をきる。粗熱がとれたら、おろし生姜4gを加えたひたひたの八方だしにつける。
2. 玉ねぎ・長ねぎはみじん切りに、大根・にんじんは6mm幅の5cm長さの棒状に切り、茹でて水けをきる。ピーマンは細切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンをサッと炒めて取り出す。サラダ油を足して熱し、大根、にんじんを炒め、●で調味して取り出す。
4. ③のフライパンをきれいにしてサラダ油を熱し、おろし生姜・おろしにんにくを炒める。香りがでてきたら、玉ねぎを炒め、■を加えてひと炒めし、長ねぎを加える。水溶き片栗粉でトロミをつける。
5. 器に③の大根、にんじんを盛り、①のなすをのせ、④をかける。③のピーマンをのせる。

エネルギー:89カロリー／塩分:0.29g

香味野菜やピリ辛で減塩!

彩り春雨サラダ(4人分)

きゅうり	100g(1本)	● マヨネーズ	大さじ3
春雨(乾)	20g	● 砂糖	少々
水菜	20g	● 酢	少々
ハム	20g(2枚)	● 塩・こしょう	少々
みかん缶	80g	● 練り辛子	少々
グリーンリーフ	適量		

1. きゅうりは小口切りにし、塩水(分量外)につけ、しんなりしたらもみ、水洗いして水けをしぼる。春雨は表示通りに茹でて水にとり、水けをきる。
2. ハムは細切りにし、サッと茹でて水にとり、10分ほどおいてから水けをきる。水菜は食べやすい大きさに切る。
3. ボウルに①②を合わせ、●を加えて和え、汁けをきったみかんを加えて混ぜる。器にちぎったグリーンリーフとともに盛り付ける。

エネルギー:110カロリー／塩分:0.35g

ハムを茹でることで減塩に。

けんちん汁(4人分)

木綿豆腐	1/2丁	● 水	3カップ
ごぼう	20cm(60g)	● イリコ	適量
にんじん	6cm(60g)	しょうゆ	小さじ1
こんにゃく	1/3枚(70g)	ゴマ油	小さじ2
		青ねぎ	適量

1. 豆腐は一口大に切る。ごぼうは斜め薄切りにし、にんじんは半月切りにする。こんにゃくは下ゆでし、スプーンで一口大にちぎる。ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にゴマ油を熱し、ごぼう・にんじん・こんにゃくを入れて炒め、油がまわったら、●を加えて煮る。
3. 野菜に火が通ったら、豆腐、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
4. 器に盛りつけ、ねぎを散らす。

エネルギー:94カロリー／塩分:0.31g

食物繊維たっぷり。ごま油を使って減塩!

かぼちゃ団子(4人分)～小さめ12コ分～

● 白玉粉	30g	■ きなこ	適量
● かぼちゃ	15g	■ 砂糖	適量
● 水	大さじ2～		

1. かぼちゃは皮・種をとり、薄く切って耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで柔らかくなるまでチンし、マッシャーでよくつぶす。
2. ボウルに白玉粉、かぼちゃを入れ、よくこねる。
3. ②に少しずつ水を入れ、よくこねる。(耳たぶ位のやわらかさ)
4. 鍋にお湯を沸かし、団子を茹でる。浮いてきてから2分くらい茹で、冷水にとり、ザルにあげて水けをきる。器に盛りつけ■をかける。

エネルギー:36カロリー／塩分:0g

かぼちゃの甘みでヘルシーに。