

減塩

総エネルギー: 726カロリー
総塩分: 1.98g



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

牛肉と新たまねぎのソテー(4人分)

牛肉	200g	新たまねぎ	240g
おろし生姜	4g	■ 砂糖	大さじ1/2
下ゆで用八方だし	適量(500cc)	■ しょうゆ	大さじ1/2
ブロッコリー	120g	サラダ油	小さじ1/2
● 塩	少々		
● だし汁	小さじ1弱		

1. たまねぎは太めの干切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆで、水けをきり、●をからめる。
 2. 牛肉は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、汁けをきる。粗熱がとれたらボウルに入れ、乾かないように落としラップをする。
 3. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら■を加え、炒め煮にする(焦げ付きそうなら八方だし大さじ2程度を加えてしっとりさせる)。
- ②を加えてひと混ぜし、器に盛り、ブロッコリーを添える。

エネルギー:204カロリー／塩分:0.56g

牛肉を下ゆで用八方だしでゆでることで余分な脂が落とせて、だしでうまみアップ↑炒め時間も短縮できる★

えびと野菜の炊き合わせ(4人分)

えび(殻つき)	4匹	● 八方だし	大さじ4
かぼちゃ	80g	● おろし生姜	1g程度
しめじ	40g	八方だし	適量
にんじん	30g		
きぬさや	4枚		

1. えびは殻つきのまま背わたをとってゆで、水けをきる。●につけ、20分程おいて味をなじませる。
2. かぼちゃは20g大に切る。しめじは小房に分け、にんじんは7mm厚さに切り花型に抜く。きぬさやはスジを取る。にんじん、きぬさやはゆでて水けをきっておく。
3. 小鍋にかぼちゃとかぶるくらいの八方だしを入れて煮立て、落とし蓋をして弱火で5分程煮、火からおろし、味を含ませる。煮汁が冷めたら、きぬさやを加えて味を含ませる。
4. 器に汁けをきった①、③を盛り合わせ、煮汁を1人分につき大さじ1程かける。

エネルギー:39カロリー／塩分:0.17g

えびを殻ごと使って香りとうまみをアップ↑

ポテトサラダ(4人分)

じゃがいも	120g	● 砂糖	小さじ1/5
きゅうり	20g	● こしょう	少々
ハム	20g(1枚)	マヨネーズ	大さじ2・1/2
にんじん	10g	■ 練り辛子	少々
新たまねぎ	20g	■ 酢	小さじ1/5
レタス	20g		
みかん缶	30g	グリーンリーフ	20g

- きゅうりは2mm厚さの小口切りにし、塩水(分量外)につける。しんなりしたらもみ、水洗いして水けをしぼる。ハムは5mm幅の短冊切りにし、ゆでて水にとり、そのまま10分程おいてから水けをきる。レタスは2cm角に切る。
- じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切りにし、水からゆでる。竹串が通るようになったら水けをきり、ボウルに入れてつぶす。
- ②を●で調味し、レタス以外の①を加えて混ぜる。マヨネーズ、■の順に加えて調味し、レタス、水けをきったみかんを加えて混ぜ、食べやすくちぎったグリーンリーフとともに器に盛る。

エネルギー:96カロリー／塩分:0.27g

ハムを下ゆでで塩分カット
たっぷりの具で彩り◎

具だくさん味噌汁(4人分)

油揚げ	1/2枚	だし汁(イリコ)	3カップ
大根	4cm	味噌	小さじ4
にんじん	1/2本		
ごぼう	1/5本		
長ねぎ	1/2本		

- 油揚げ、大根、にんじんは短冊切り、ごぼうは細切り、ねぎは小口切りにする。
- だし汁に大根、にんじん、ごぼうを入れ、やわらかくなるまで煮る。
油揚げ、長ねぎを入れ、沸騰したら味噌を溶き入れる。

エネルギー:44カロリー／塩分:0.76g

具だくさんで減塩に◎

おからともち麦のケーキ(4人分)

● おから	40g	クルミ	10g(3かけ)
● 米油	大さじ1弱	シナモン	お好みで
● もち麦粉	大さじ2強		
● ベーキングパウダー	小さじ1/4	季節の果物	
● オレンジの皮	1/4コ分		
● オレンジの果汁	1/4コ分		
● きび砂糖	20g		
● 塩	ひとつまみ		
● 卵	1コ		
● バニラエッセンス	4滴		

- 耐熱の四角い保存容器に●の順に入れて箸でよく混ぜる。
- 底を台にトントンと打ちつけて空気を抜き、砕いたクルミをのせる。
- 電子レンジ(600w)で3分加熱し、そのまま冷ます。
表面が乾いたら、容器から出し、裏面の水けを飛ばす。
- 切って皿に盛り、シナモンをふる。果物を添える。

エネルギー:129カロリー／塩分:0.22g

食物繊維たっぷりの
健康ケーキです。