

総エネルギー: 697カロリー
総塩分: 1.99g

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



白身魚の唐揚げ 甘酢あんかけ(4人分)

白身魚	200g	■ 砂糖	小さじ4
玉ねぎ	120g	■ 酢・しょうゆ	各大さじ1
しめじ	40g	■ ケチャップ	大さじ1弱
にんじん	20g	■ 水	大さじ1弱
たけのこ(ゆで)	20g	片栗粉	小さじ1強
グリーンピース	6g(12粒)	ごま油	小さじ1
● 生姜(おろし)	4g	小麦粉	大さじ4
● だし汁	320ml	サラダ油	小さじ2
にんにく(おろし)	1g	揚げ油	適量
生姜(おろし)	1g		

魚を生姜だし汁につけることで減塩に。

- 魚の水けをふく。●と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間～1時間30分おく。
玉ねぎは小さめの乱切りに、しめじは小房に分ける。
にんじん、たけのこは3mm厚さのいちよう切りにし、ゆでて水けをきる。
グリーンピースはゆでて水けをきる。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、生姜を炒める。
玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、にんじん、たけのこ、しめじを順に加えてさらに炒める。
■を入れ、ごま油を加える。倍量の水で溶いた片栗粉でトロミをつける。
- ①のカレイの汁けをとり、小麦粉をまぶす。
揚げ油を中温(170度)に熱し、カラリと揚げて油をきる。器に盛り②をかけ、グリーンピースをのせる

エネルギー: 181カロリー / 塩分: 0.45g

鶏ミンチと野菜のピリ辛みそ炒め

鶏ミンチ	15g	生姜(おろし)	4g
なす	160g	八方だし	大さじ1
玉ねぎ	40g	サラダ油	小さじ1/4+小さじ1
しいたけ	20g	● 砂糖・みそ	小さじ1弱
にんじん	20g	● しょうゆ	1ml
ピーマン	20g	● 酒	小さじ1/2
		豆板醤	少々

- なすは6等分に切る。玉ねぎ・しいたけは薄切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは千切りにする。
- 揚げ油を中温(170度)に熱し、なすをからりと揚げて油をきり、あら熱がとれたらおろし生姜を加えた八方だしにつける。
- フライパンにサラダ油小さじ1/4を熱し、ピーマンを色よく炒めて取り出す。サラダ油小さじ1を足して熱し、にんじん、玉ねぎ、しいたけの順に入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら鶏ミンチを加える。
- 鶏ミンチに火が通ったら●を入れ、仕上げに豆板醤を加えてひと混ぜする。
②と一緒に器に盛り合わせ、ピーマンを添える。

生姜・豆板醤で減塩!

エネルギー: 71カロリー / 塩分: 0.25g

彩いサラダ(4人分)

レタス	40g	● 砂糖	大さじ1/2
きゅうり	40g	● 酢	大さじ1
グリーンリーフ	40g	● オリーブオイル	小さじ2
キャベツ	40g	● しょうゆ	大さじ1/2
玉ねぎ	40g		
にんじん	20g		
ミニトマト	8コ		

よく噛んで食べることで
満腹感アップ↑

1. レタス、グリーンリーフは2.5cm角、きゅうりは小口切り、キャベツ・にんじんは細めの千切り、玉ねぎは薄切りにする。それぞれ水にさらしてしっかり水けをきる。
2. 器に①とミニトマトを盛り合わせ、混ぜ合わせた●をかける。

エネルギー:44カロリー／塩分:0.29g

きぬさやとしいたけのすまし汁(4人分)

きぬさや	12枚	水	300ml+400ml
干しいたけ	2枚	● だしかつお	10g
卵	2コ	● 塩	小さじ2
		いりゴマ	小さじ1

1. ボウルに分量内の水300ml・干しいたけを入れる。
2. ①の干しいたけが戻ったら薄切りにし、戻し汁は取っておく。
きぬさやはスジを取り、3等分に切る。
3. 鍋に残りの水400mlと②の戻し汁を加え沸騰したらだしかつおを入れ火を止める。
かつおが沈んだら濾しだしをとる。
鍋にだしを入れて煮立ったらきぬさや・しいたけを入れ、沸騰したら溶き卵を回し入れる。
4. 器に入れ、いりゴマを入れる。

だしの相乗効果で
うまみアップ↑

エネルギー:63カロリー／塩分:0.92g

あじさいムース(4コ)

プレーンヨーグルト	130g	花びらゼリー	
生クリーム	60ml	●ぶどうジュース	80ml
粉ゼラチン	小さじ1	●水	20ml
水	大さじ1・1/2弱	●粉寒天	小さじ1/3
砂糖	大さじ3強		

花びらゼリー

- ①●を鍋に入れて火にかけ、かき混ぜて煮溶かし2分位沸騰させる。
- ②バットに流し入れ粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

1. ボウルに生クリームと半量の砂糖を加えて8分立にする。
2. 別のボウルにヨーグルトと残りの砂糖を加えて泡だて器で混ぜる。
3. ①の泡立てた生クリームに②のヨーグルトを入れて混ぜる。
4. ③が混ざったら、ふやかしておいたゼラチンをレンジ500wで20秒程溶かして入れて混ぜる。
5. 全体に混ざったら、お好きな容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
6. 花びらゼリーをサイコロ状に切ってムースの上に乗せる。

エネルギー:124カロリー／塩分:0.08g

手軽にカルシウムアップ↑