

副菜料理をもう 1 品～おいしく減塩！～

(材料は全て 1 人分です)

材料表に記した分量は 1 カップ=200cc、大さじ 1=15cc、小さじ 1=5cc、ミニスプーン 1=1cc です。

■主食 ご飯 150g エネルギー 252kcal 塩分 ーg

■主菜 カジキのみそ焼き エネルギー 127kcal 塩分 0.9g

【材料】

- カジキ 1切れ(70g) 長ねぎ 20g
- A(みそ 小さじ 1 みりん 大さじ 1/4 あらびき黒こしょう 少々 酒 小さじ 1/2)

【作り方】

1. カジキは、厚さが同じになるように半分に切る。ねぎは、3cm くらいの長さに切る。
2. Aをあわせておく。
3. フライパンにクッキングシートをしき、弱めの中火で、カジキとねぎの両面を焼く。
4. Aをカジキにかけ、からめる。

■副菜 ほうれん草ときのこの和え物 エネルギー 66kcal 塩 0.4g

【材料】

- ほうれん草 80g いりゴマ 小さじ 1/2
- 干しいたけ 大 1 枚 砂糖 小さじ 1
- えのきたけ 10g しめじ 7.5g にんじん 5g ごぼう 5g ごま油 小さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1/2 赤とうがらし 1/4 本 (タネはとる)

【作り方】

1. 干しいたけは、砂糖を入れたぬるま湯 50cc で戻して軸を除き、うす切りにする。(もどし汁はとっておく。)
2. にんじんは 2mm 厚さのいちよう切り、ごぼうは 2mm 厚さのうす切りにして、やわらかく下ゆでする。
3. えのきたけは、石づきをとり 2~3cm 長さに切る。しめじは、石づきをとり、ほぐしておく。
4. ほうれん草は根元に十字に包丁を入れる。沸騰した湯に根元から入れゆでる。水にとってさまし、根元をそろえて水気を絞り 3cm くらいの長さに切る。
5. フライパンにごま油を熱し、とうがらしを入れて香りが立ったら、1、2、3 を入れ軽く炒める。
6. 5 に 1 の戻し汁としょう油を加え、煮汁がなくなるまで煮る。とうがらしは、取り除く。
7. 6 の荒熱をとって、4 とあえ、器に盛り、ごまをちらす。

■副菜 さつまいものみそ汁 エネルギー 79kcal 塩分 0.9g

【材料】

- さつまいも 40g 玉ねぎ 30g 長ねぎ 10g だし汁 120cc 味噌 小 1

【作り方】

1. さつまいもは、5mm くらいの厚さのいちよう切り(または、半月切り)にし、水にさらしておく。玉ねぎは、くし切り。長ねぎは、小口切りにする。
2. さつまいもと玉ねぎを鍋に入れ、ひたひたのだし汁でやわらかくなるまで煮て、器に盛る。
3. 2 の鍋に、1 人分の汁が 120cc になるようにだし汁を足し、ねぎをさっと煮て、みそを入れ、2 に盛り付ける。

1 食あたり ・エネルギー 524kcal ・たんぱく質 23.8g ・カルシウム 121mg ・鉄 3.4mg ・塩分 2.2g