

総エネルギー: 731キロカロリー
総塩分: 1.76g

減塩



もちむぎごはん(もちむぎ1割) 130g

エネルギー: 214キロカロリー / 塩分: 0g

照り焼きチキン(4人分)

とりもも肉 300g
にんじん 40g
ブロッコリー 80g
八方だし 適量

サラダ油
● 砂糖
● しょうゆ
● 酒
● だし汁

小さじ2
大さじ1/2
小さじ1弱
大さじ1
大さじ1

1. とり肉は食べやすい大きさに切り、茹でて4割程度火を通し、水気をきる。
2. にんじんは5mm厚さに切り、茹でておく。ブロッコリーは子房に分け、茹でて水気をきる。
3. 小鍋ににんじんとひたひたの八方だしを入れて煮、落とし蓋をして弱めの中火で10分ほど煮て、火からおろして味を含ませる。にんじんを取り出し、冷めた煮汁にブロッコリーをつける。
4. フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。●を入れて煮からめる。
③とともに器に盛る。

エネルギー: 152キロカロリー / 塩分: 0.29g

とり肉を下茹ですると、
やわらかくて
調味料が少量で減塩に。

ふるふる茶わん蒸し(4人分)

刻み穴子 40g
干しいたけ 4g
花麩(乾燥) 4コ
ゆり根 20g
三つ葉の葉 少々

溶き卵
● 薄口しょうゆ
● 塩
● だし汁

1コ
小さじ2/3
ひとつまみ
260cc

1. 穴子はさっと水洗いし、キッチンペーパーで水気をとる。干しいたけは水につけてもどし、小さめの一口大に切る。花麩は水につけてもどし、水気をしぼる。
2. 溶き卵に●を加えて混ぜ、ザルでこす。
3. 器に①とゆり根を等分に入れ、②を注ぎ、三つ葉をのせる。椀にラップをして、蒸気の立った蒸し器に入れ、弱火で15分程蒸す。

エネルギー: 52キロカロリー / 塩分: 0.54g

穴子は水洗いすることで、
表面の調味料や余分な脂肪が落ち、
本来の旨味を引き出る。

ツナサラダ(4人分)

ツナ缶 16g
きゅうり 20g
にんじん 10g
パプリカ(黄) 10g
キャベツ 60g
水菜 10g
玉ねぎ 60g
溶き卵 1コ

グリーンリーフ 20g
サラダ油 小さじ1/2
● マヨネーズ 大さじ3強
● 砂糖 少々
● 酢 少々
● 練り辛子 少々
● こしょう 少々

- きゅうりは小口切りにし、薄い塩水(分量外)につける。しんなりしたら、水洗いして水気を絞る。にんじん、パプリカは太めの千切り、キャベツは3cm角に切って、それぞれゆでて水気をきる。水菜は1.5cm長さに切ってゆで、水にとり、水けをきる。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ツナはキッチンペーパーで余分な油をとる。フライパンにサラダ油を熱して溶き卵を流し入れ、薄焼き卵にし、あら熱がとれたら細切りにする。グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎる。
- ボウルに①を合わせ、●を混ぜ合わせる。ツナ缶を加えてさっくりと混ぜ、グリーンリーフとともに器に盛り、錦糸卵をのせる。

エネルギー:110キロカロリー／塩分:0.26g

辛子を入れることで、野菜の旨味を引き出す隠し味に。

里芋とこんにゃくのみそ田楽(4人分)

里芋	4コ	● 砂糖	小さじ2
こんにゃく	1/2枚	● 白みそ	小さじ2
にんじん	30g	● みそ	小さじ2/3
さやえんどう	8枚	● 水	小さじ2
八方だし	適量		

- こんにゃくは両面に斜め格子状の細かい切り込みを入れ、半分に切って茹で、水気をきる。にんじんは7mm厚さに切り、茹でて水気をきる。さやえんどうはスジを取り、茹でて水気をきり、八方だし小さじ2にひたす。
- 小鍋に里芋とひたひたの八方だしを入れて煮立て、落とし蓋をして、弱めの中火で里芋がやわらかくなるまで煮、火からおろして味を含ませる。同様ににんじんは7分、こんにゃくは10分煮て、火からおろし、味を含ませる。
- 別の小鍋に●を合わせ、中火にかけ、混ぜながらひと煮立ちさせる。弱火にして、つやが出るまで練り混ぜる。
- 器に②とさやえんどうを盛り合わせ、③をかける。

エネルギー:30キロカロリー／塩分:0.32g

白みそを混ぜることで減塩に。

おからりんごケーキ(パウンド型1本分)

ホットケーキミックス	200g	牛乳	150cc
生おから	100g	バニラエッセンス	3滴
卵	2コ	りんご	1/2コ
砂糖	50g		
バター	50g		

- *オーブンを180℃に予熱しておく。
- りんごは皮をむき、8等分にしていちょう切りにしておく。バターはレンジで溶かしておく。
 - ボウルに卵、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
 - ②にホットケーキミックスとおからとりんごを入れてゴムベラで混ぜます。
 - 溶かしバターを入れてよく混ぜる。
 - 型にクッキングシートをしき、④を流し入れて表面を平らにしたら、2~3回トントンと台に打ちつけ、空気をぬく。
 - 180℃のオーブンで35~40分焼く。

1/10切

エネルギー:173キロカロリー／塩分:0.35g

おからを使用することでヘルシーに。