

ちらし寿司と旬の野菜を塩分控えめでおいしく

春の
レシピ



1人分栄養量

食塩相当量
2.3g

エネルギー 656kcal
たんぱく質 23.3g
脂質 16.9g
炭水化物 100.3g

炊込みちらし寿司

■ 材料

2人分

米	150g	1カップ
干しいたけ	2枚	
人参	20g	長さ2cm
ごぼう	20g	長さ10cm
油揚げ	12g	1/3枚
だし汁	160ml	3/4カップ
A	米酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1・1/2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	塩	2本指で少々
卵(M玉)	100g	2個
砂糖	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	
さやえんどう	6枚	
刻みのり	少々	

■ 作り方

- ① 米は洗いザルにあげておく。
- ② 干しいたけは水でもどして、細切りにする。
人参、油揚げは2cm長さのせん切りにする。
ごぼうも2cm長さのせん切りにして水にさらす。
- ③ 釜に①、だし汁を入れ軽く混ぜ、②をのせて炊く。
- ④ 卵、砂糖を混ぜ合わせ、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作る。
- ⑤ さやえんどうはゆでて、せん切りにする。
- ⑥ 炊き上がり後、ご飯とAの調味料を合わせて蒸らす。
- ⑦ 器に⑥を盛り、④、⑤、刻みのりを彩りよく盛る。

すまし汁

■ 材料 2人分

絹ごし豆腐	80g	1/5丁
だし汁	300ml	1・1/2カップ
菜の花	40g	4本
A	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/6
	みりん	小さじ1/2

■ 作り方

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパー(3枚ほど重ねる)で包み、電子レンジで約2分加熱する。表面に格子状の切込みを入れる。汁椀に豆腐を入れ、ゆでた菜の花を盛る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮立ったらAで味を調えずまし汁を作る。
- ③ ①に②を注ぎ入れる。

減塩のコツ

濃い目のだしで作ると調味料を控えてもおいしく減塩に

だしの簡単レシピ

鍋に水と1000ml(5カップ)、昆布 10gを入れ火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節10gを加えすぐに火を消し、ザルかキッチンペーパーでこすとでき上がり

わけぎの味噌だれ

■ 材料 2人分

わけぎ	160g	1.5袋
A	みそ	小さじ1/2
	マヨネーズ	小さじ2
	みりん	小さじ1/2
	さゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	豆板醤	小さじ1/4

■ 作り方

- ① わけぎは3cm長さに切る。
- ② 熱湯でゆでてザルに広げて冷まして、水気をきる。
- ③ Aをよく混ぜ合わせる。
- ④ 器に①を盛り、②をかける。

減塩のコツ

塩分量の少ないマヨネーズを加えることでタレにコクが出て、豆板醤で味にアクセントがついてダブルの減塩効果に！

フルーツヨーグルト

■ 材料 2人分

いちご	60g
ヨーグルト	200g