

旬の野菜であつあつ豚汁をおいしく減塩

秋の
レシピ



1人分栄養量

食塩相当量
2.5g

エネルギー 659kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 16.8g
炭水化物 96.5g

ごはん 1人分 180g(300kcal)

※主食の量は、適正体重等を考慮して自分にあった量を食べましょう。

鰻の焼き南蛮

■ 材料

2人分

鰻(三枚おろし)	2尾		
片栗粉	小さじ2		
サラダ油	大さじ1/2		
玉ねぎ	60g 中1/3個		
えのきだけ	20g 1/4袋		
しめじ	20g 1/4袋		
みょうが	1/2個		
A	┌	しょうゆ	小さじ2
		砂糖	小さじ2
		酢	大さじ1・1/3
		唐辛子, 生姜	お好みで

■ 作り方

- ① 三枚におろした鰻に薄く片栗粉をまぶす。
- ② Aで南蛮酢を作る(好みで唐辛子や生姜を入れる)。
- ③ 玉ねぎは縦半分になり、薄切り、えのきだけは石づきを切り半分に切る。しめじは石づきを切り、ほぐす。みょうがはせん切りにしAに漬けておく(ピンク色に変わる)。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①の鰻の両面をこんがり焼き、③の南蛮酢に漬ける。
- ⑤ ③の玉ねぎ、えのきだけ、しめじはラップをかけて電子レンジにかける。(500W 2~3分)
- ⑥ 皿に⑤の野菜、きのこを敷き、④の鰻を盛り付け、漬け汁をかけ、みょうがを飾る。

減塩のコツ

☆酸味・香味野菜で無理なく減塩

調理のポイント 焼くこと(揚げないこと)でカロリーダウン

なすのレンジ蒸し

■ 材料

2人分

なす	120g	小2本
生姜(すりおろす)	1/2片	
花かつお	少々	
だし割りしょうゆ		
しょうゆ	小さじ1	
だし汁	小さじ1	

■ 作り方

- ① 縦半分に切ったなすをさっと洗い、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱し(500W 3分)、水気を絞る。皮を軽く外しておくとう味がしみ込む。
- ② だし割りしょうゆを作る。
- ③ 器に①のなすを盛り、②のだし割りしょうゆをかけ、おろし生姜、花かつおをふる。

減塩のコツ

だし割りしょうゆで、味もしみ込み、まろやかに減塩

豚汁

■ 材料

2人分

豚ばら薄切り肉	60g	2枚
さつまいも	60g	1/3本
大根	40g	長さ1.5cm
人参	30g	長さ3cm
ごぼう	20g	長さ10cm
こんにゃく	30g	1/6枚
長ねぎ	10g	長さ5cm
水	1・1/2カップ	
みそ	大さじ1	
七味唐辛子	お好みで	

■ 作り方

- ① 豚ばら薄切り肉は細切り、さつまいもは半月切りして水で洗い、大根、人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさらし、こんにゃくは3cm長さに切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に①の豚肉を入れてから加熱し、大根、人参、ごぼうを炒め、水、さつまいも、こんにゃくを加えて煮る。
- ③ あくを取り、みそで味付けし、長ねぎを散らす。
- ④ お好みで七味唐辛子をふる。

減塩のコツ

☆具沢山で大きい器を使う場合でも、水分量は通常の150mlにして減塩

☆野菜のうま味で減塩

調理のポイント 肉の油で炒め、炒め油は使用せず。