

いつものおでんを減塩で！

冬の
レシピ



1人分栄養量

食塩相当量
2.1g

エネルギー	688kcal
たんぱく質	31.0g
脂質	17.3g
炭水化物	99.8g

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。

おでん

■ 材料 2人分

鶏ひき肉	80g
長ねぎ(みじん切)	10g 長さ5cm
生姜(すりおろす)	小1/2片
酒	小さじ1
大根	160g 長さ5cm
にんじん	40g 長さ4cm
ごぼう	40g 1/4本
ちくわ	40g 1/2本
こんにゃく	40g 1/4枚
ゆで卵	2個
厚揚げ	70g 1/3枚
結びこぶ	2個
だし汁	300ml
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3

■ 作り方

- ① 鶏ひき肉をよくこね、長ねぎ、生姜、酒を加え、粘りが出るまでよく練り混ぜ、鶏つみれを作る。
- ② にんじん、ごぼう、ちくわを乱切り、大根、こんにゃくを食べやすい大きさに切る。
- ③ 土鍋にだし汁、水で戻した結びこぶ、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れ煮、やや火がとおったら、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を加える。
- ④ 鶏つみれも加え火をとおり、厚揚げ、ちくわ、ゆで卵も加えて煮込む。

減塩のコツ

☆練り製品には塩分が含まれているので、品数は少なめに。

☆煮物は加熱時より冷める段階で味がしみ込み効果大。土鍋はゆっくり火が入り、保温効果もあるので一人用の小さい土鍋も便利

調理のポイント 大根・こんにゃくにかくし包丁を入れると味がよくしみ込む。

もずく酢

■ 材料 2人分

もずく	50g
豆苗	20g
三杯酢	
A { 酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
七味唐辛子	お好みで

■ 作り方

- ① 小鍋にAを入れ弱火にかけ、砂糖がとけたら火をとめ冷まし、三杯酢を作る。
- ② 豆苗はさっと茹でる。
- ③ もずくと豆苗を三杯酢で和える。
- ④ お好みで七味唐辛子をふる。

減塩のコツ

☆三杯酢は酢の物や野菜サラダなどにも利用

☆調味液に漬かったもずくは、三杯酢を加えずにそのまま他の野菜と和えると簡単に減塩

果物

■ 材料 2人分

柿	150g	1個
---	------	----