

鍋料理を減塩で！

冬の
レシピ



1人分栄養量

食塩相当量

2.3g

エネルギー 647kcal
たんぱく質 23.3g
脂質 15.3g
炭水化物 98.0g

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。

水炊き

■ 材料

2人分

鶏もも肉	100g
牡蠣	80枚 4個
酒	50g 1/4カップ
水	100g 1/2カップ
白菜	80g 葉1枚
にんじん	40g 長さ4cm
春菊	40g 1/4袋
長ねぎ	30g 長さ15cm
しめじ	40g 1/2袋
しいたけ	30g 1/3袋
しらたき	50g 1/4袋
牛乳	200ml 1カップ
だし汁	200ml 1カップ
みりん	小さじ2
みそ	大さじ1

■ 作り方

- ① 牡蠣は塩水で洗う。小鍋に酒、水を入れ、沸騰したら、牡蠣を入れ、ぷっくりしたら火をとめ、茹で汁を土鍋に入れておく。
- ② 鶏もも肉は一口大のそぎ切り、白菜、にんじんは短冊切り、春菊は食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切り、しめじは石づきをとりほぐす。しらたきは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ③ 牡蠣の茹で汁が入った土鍋に鶏もも肉を入れ、色が変わったなら牛乳、だし汁、みりんを加えて煮立て、②の野菜も入れる。
- ④ しらたき、牡蠣を入れ、最後にみそを入れて一煮立ちさせる。

減塩のコツ

☆濃いだしに牛乳を加えると、おいしく減塩に！

調理のポイント 牛乳を加えない場合、おろし生姜などを肉にもみ込むとおいが消えて、食べやすく！

かぶのゆず和え

■ 材料

2人分

かぶ 80g 小2株
砂糖 大さじ1
ゆず皮 1/2個分
ゆずのしぼり汁 1/2個分

■ 作り方

- ① かぶは皮をむき、薄い半月切りにし、砂糖をまぶす。
- ② しんなりしたら、ゆずのしぼり汁で和え、せん切りにしたゆず皮をちらす。

減塩のコツ

☆かぶは塩ではなく砂糖でしんなりさせ、ゆずの香りでおいしく！

調理のポイント かぶの葉はビタミン類も豊富なので、小口切りにして和え物や菜飯などに混ぜて有効利用

果物

■ 材料

2人分

りんご 1/2個