

時短でも元気ができるおいしい塩分控えめごはん朝食

朝の レシピ



1人分栄養量

食塩相当量
1.1g

エネルギー	659kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	16.4g
炭水化物	99.2g

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。

鮭のレンジ蒸し

■ 材料

2人分

生鮭	2切れ(1切れ70g)
しめじ	50g 1/2袋
キャベツ	50g 1枚
ネギ	5g 1本
じゃが芋	40g 小2/3個
マヨネーズ	24g 大さじ2杯
牛乳	30g 大さじ2杯
練り辛子	4g 小さじ1杯

■ 作り方

- ① マヨネーズ、牛乳、練り辛子を混ぜておく。
- ② 容器に薄くスライスしたじゃが芋を敷き、その上に生鮭をおき、しめじ・ちぎったキャベツ・ネギを乗せ①をかけてレンジに約4分かける。

減塩のコツ

☆時間がある時は、トースターでホイル蒸しにすると水分が飛んで風味がアップ

☆練り辛子のパンチで味付けの調味料を減量→こしょう、七味を振りかけるのもコツ！

しょうゆを使いたい場合、出来上がりに小さじ1杯かけると食塩相当量が0.8gアップ

簡単調理のポイント しめじ・えのきなどの冷凍は、すぐに使えるうえ 旨味がましてお得感

野菜は包丁を使わずにちぎると後片付けも簡単

食べるみそ汁

■ 材料

2人分

油揚げ	10g	1/2枚
さつまいも	60g	1/3本
玉ねぎ	40g	1/4個
ネギ	10g	2本
プレーンヨーグルト	小さじ2杯	
だし汁	300ml	1・1/2カップ
みそ	12g	小さじ2杯

■ 作り方

- ① さつまいもはいちょう切り、油揚げ・玉ねぎはせん切り、ネギは小口切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ①のネギ以外を入れて煮る。
- ③ ②にみそ、プレーンヨーグルト、ネギを入れて火を止める。

減塩のコツ

☆少量のみそでもヨーグルトのうま味を加えることで減塩に！

ヨーグルトの代わりに牛乳も代用可能

☆具沢山で汁量を減らすことで、味は同じでも自然と減塩に！

甘みや香りのある野菜を活用することで、おいしく減塩

調理のポイント だし汁は、密閉容器に水・だし(昆布やいりこなど)を入れて冷蔵保管すると朝食にすぐ使えて便利

お急ぎの時は、干しいたけスライス(戻していない)を具と一緒に煮ると即席だしに。

果物

■ 材料

2人分

みかん	2個
-----	-------	----