

ちらし寿司と旬の野菜を 塩分控えめでおいしく



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
干し椎茸 …… 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

米酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1・1/2
しょうゆ…………… 小さじ2

A 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 干し椎茸は水でもどして、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 さやえんどうは茹でて、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

- 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、茹でた菜の花を盛る。
- 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。
- 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1,000ml(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	味噌	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

- わけぎは3cm長さに切る。
- 熱湯で茹でてザルに広げて冷まして、水気をきる。
- Aをよく混ぜ合わせる。
- 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