

旬の野菜であつあつ豚汁を おいしく減塩



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。

✿ 鱻の焼き南蛮

● 材料 [2人分]

鱻(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
えのき茸 …………… 20g 1/4袋
しめじ …………… 20g 1/4袋
みょうが …………… 1/2個
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 三枚におろした鱻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、えのき茸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の鱻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、えのき茸、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の鱻を盛り付け、漬け汁をかけ、みょうがを飾る。



★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
 さつま芋 …………… 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
 味噌 …………… 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、さつま芋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、さつま芋、こんにゃくを加えて煮る。
- 3 あくを取り、味噌で味付けし、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