

いつものおでんを 減塩で!



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(みじん切り) | 10g 長さ5cm |
| 生姜(すりおろす) | 小さじ1/2片 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 大根 | 160g 長さ5cm |
| 人参 | 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 |
| 結びごぶ | 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 人参、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、水で戻した結びごぶ、大根、人参、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し、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〕 | |
| 酢 | 大さじ1 |
| A 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 |
|---|---------|