

## 鍋料理を減塩で!

### 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  
 人参 …………… 40g 長さ4cm  
 春菊 …………… 40g 1/4袋  
 長ねぎ …………… 30g 長さ15cm  
 しめじ …………… 40g 1/2袋  
 椎茸 …………… 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  
 味噌 …………… 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、人参は短冊切り、春菊は食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め薄切り、椎茸は薄切り、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、最後に味噌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 しんなりとしたら、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