

香りの減塩ランチ



<栄養量>

エネルギー	599kcal
タンパク質	27.6g
塩分	2.2g



ご飯

《材料》	1人前	(例)
米飯	170g	

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

タラのムニエル～ゆずポン酢かけ～

《材料》	1人前		
タラ	60g	サラダ油	2g
玉ネギ	20g	小麦粉	5g
黄ピーマン	10g	上白糖	1g
人参	5g	穀物酢	20g
ししとう	5g	ゆず果汁	2g
レモン	0.2g	減塩醤油	2g
おろししょうが	1g	だし汁	3g
かつおだし汁	40g		

《作り方》

1. タラはかつおだし汁とおろししょうがに1時間程つける。
2. 玉ネギ、人参、黄ピーマンは薄切りにし、さっと蒸す。
3. 1のタラに小麦粉をまぶす。
4. 200℃に温めたオーブンに油を引き、3とししとうを8分程焼く。
5. レモンは半月に切る。
6. 皿にタラと玉ネギ、人参、ピーマン、ししとうをのせ、上白糖、穀物酢、ゆず果汁、減塩醤油、だし汁を合わせたゆずポン酢をかける。

★ゆずの香りとポン酢のさっぱり感がアクセントです。

大根としらたきの炒め物

《材料》	1人前		
大根	25g	上白糖	3g
しらたき	15g	減塩醤油	6g
人参	5g	だし汁	10g
ピーマン	5g	サラダ油	1g

《作り方》

1. 大根は太めの千切りにし、人参は千切りにして下茹でする。
2. ピーマンも千切りする。
3. しらたきはざく切りにし、さっと茹でする。
4. ピーマン以外の野菜としらたきを油で炒め、調味料を入れて煮る。
5. 煮えたらピーマンを入れてさっと炒める。

★歯ごたえを残しながら、食べやすい大きさにしました。

サラダ風クラゲ酢



《材料》		1人前	
塩クラゲ	20g	上白糖	3g
きゅうり	30g	穀物酢	5g
えのき	10g	減塩醤油	2g
水菜	5g	ごま油	0.5g
トマト	5g	ラー油	0.2g

★ごまの風味を感じながらさっぱりと味わえる一品です。

《作り方》

1. 塩クラゲは水洗いし、30分程水につけて塩を抜く。
2. きゅうりは千切りにし、水菜は3cm、トマトはサイコロ状に切る。
3. えのきは3cm程に切り、さっとゆでる。
4. 野菜と塩クラゲを調味料で和える。

貝たくさん春雨スープ



《材料》		1人前	
春雨	5g	華味塩	0.5g
ぶなしめじ	15g	こしょう	0.01g
小松菜	15g	ごま油	0.2g
カットわかめ	1g	中華がらスープ	2g
水	75g		

★貝たくさんで、体があたたまるスープです。

《作り方》

1. 春雨は茹でてざく切りする。小松菜は一口大に切る。
2. カットわかめは水にもどしておく。
3. 鍋に水とぶなしめじ、華味塩、こしょう、中華がらスープを入れて火にかける。
4. 春雨、カットわかめを加える。
5. 小松菜を入れて火を止め、ごま油を加える。

とろふわミルクゼリー



《材料》		1人前	
牛乳	40g	水	5g
生クリーム	15g	ピーチクラッシュ	10g
スキムミルク	2g	ハスカップジャム	5g
ゼラチンパウダー	0.9g	洋梨(缶)	5g
グラニュー糖	2g	ミント	0.2g

★とろふわのミルクゼリーに甘い果物をのせました。北海道ならではのハスカップが程良い酸味を楽しめます。

《作り方》

1. ゼラチンパウダーを水でふやかしておく。
2. 洋梨(缶)は一口大に切る。
2. 鍋に牛乳、生クリーム、スキムミルク、グラニュー糖を入れて火にかける。(沸騰しないようにする)
3. グラニュー糖とスキムミルクが溶けたら火を止め、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
4. 氷水であら熱を取ったら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
5. 固まったらピーチクラッシュと2、ハスカップジャムを盛り付け、ミントをのせる。

料理メモ

