

いつもの料理に工夫! 変身減塩レシピ



【今日の献立】

ごはん (150g) 鯖の味噌煮 辛子入り白和え
すだち風味のさっぱり汁 パナナプリン

【献立の栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩
ごはん	252kcal	3.8g	0.4g	55.7g	44 mg	0.4g	0.0g
鯖の味噌煮	167kcal	13.5g	6.1g	13.5g	574 mg	2.5g	0.7g
白和え	70kcal	4.2g	3.0g	8.1g	392 mg	2.5g	0.6g
さっぱり汁	23kcal	1.7g	0.6g	3.6g	214 mg	1.1g	0.8g
パナナプリン	68kcal	1.9g	1.6g	12.8g	234 mg	0.5g	0.0g
合計	580kcal	25.1g	11.7g	93.7g	1458 mg	7.0g	2.1g

★鯖の味噌煮★

材 料	分量 (6人分)	(1人分)	作 り 方
鯖 (生)	60g×6 切れ	60g	①しょうがはせん切りにする。白ねぎは3cm長さに切る。ごぼうは斜め薄切りにする。 ②さつま芋は1人2枚の輪切りか半月切りにする。人参は1人1枚型抜きをする。(※残りは白和えで使用) さやいんげんは3cm長さの斜め切りにする。 ③鍋にだし汁・さつま芋・人参を入れて火にかける。だし汁が沸騰したらさやいんげんも加え、煮えたらそれぞれ取り出しておく。 ④③の鍋に①を加え、その上に鯖を並べて落し蓋をして煮る。魚に火が通ったら、◆の調味料を混ぜ入れてからめながら煮る。煮汁が少なくなったら火からおろして、盛り付ける。
しょうが	18g	3g	
だし汁	300ml	50ml	
みそ	大さじ1	小さじ1/2(3g)	
◆ケチャップ	大さじ1強	小さじ1/2強(3g)	
みりん	小さじ2	小さじ1/3(2g)	
白ねぎ	120g	20g	
ごぼう	120g	20g	
さつま芋	120g	20g	
人参 (型抜きの残りは白和えへ)	120g (型抜き6枚)	20g (型抜き1枚)	
さやいんげん	42g	7g	



★鯖やさつま芋はカリウムが多く含まれる食材です。

★みそを通常の半量に減らし、代わりにケチャップを使用することで、ケチャップの旨味がプラスされ、薄味でも美味しく食べられます。さらに味を染み込ませず、表面につけることでしっかりと味を感じることが出来ます♪

❀ だしのとり方 ❀

材料：水1200ml・昆布12g・かつお節24g (※汁物 約6人分のだし汁が作れます！)

作り方：①昆布の汚れを拭き、水と一緒に入れて、約10分程度でもどす。

②鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて弱火で1分程度煮る。

③火を止め、かつお節が底に沈んだらこす。 ※だしガラは絞らないこと！

だし量の目安：かつおと昆布だし・昆布は水の重量の1%、かつお節は2%程度
煮干しだし・・・煮干しは水の重量の2%程度



★辛子入り白和え★

材 料	分量 (6人分)	(1人分)	作 り 方
乾燥ひじき・切干大根	各 12g	各 2g	①木綿豆腐は茹でてザルにあげて冷ます。キッチンペーパーも使って、水気をしっかりきっておく。 ②乾燥ひじき・切干大根は水で戻して軽く絞る。切干大根は食べやすい長さに切る。干しいたけは戻してせん切り。(戻し汁はとっておく) ③人参は味噌煮の型抜きの残りをせん切りにする。ほうれん草は2cm長さに切る。 ④フライパンに油を熱し、切干大根・干しいたけ・人参を炒める。さらに干しいたけの戻し汁・だし汁・ひじきを加えて煮る。水分が少なくなったらほうれん草を加え、炒めながら水気をしっかりとばす。 ⑤すりこぎでごまをすり、①を加えてさらにする。なめらかなになったら、★を加えて混ぜ合わせ、④が冷めたら和える。
干しいたけ	6g	1g	
干しいたけの戻し汁	60ml	10ml	
人参	※味噌煮の型抜きの残り		
ほうれん草	90g	15g	
油	小さじ1弱	0.5g	
だし汁	90ml	15ml	
木綿豆腐	180g	30g	
白ごま	12g	2g	
☆ スキムミルク	大さじ2	小さじ1(2g)	
砂糖	大さじ1	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	小さじ1/2	
練りからし	小さじ1/2	0.5g	

★具材を茹でるとカリウムが茹で汁に溶け出してしまうのを、油で炒める調理法に変えることでカリウムをしっかりと摂れる献立に仕上げました♪

★和え衣にスキムミルクを加えることでコクが出て、薄味でも美味しく食べられます。

★すだち風味のさっぱり汁★

材 料	分量 (6人分)	(1人分)	作 り 方
たまねぎ	120g	20g	①たまねぎはせん切り、なめこは石づきを切り落とす。春菊は、2cm幅に切る。すだちはよく洗って、使い捨て手袋をして1人1枚になるように輪切りにスライスする。 ②鍋にだし汁とたまねぎ・なめこを入れて火にかける。野菜が煮えたらしょうゆ・塩を加えて調味し、春菊を入れてサッと煮て火を止める。最後にごま油を加える。 ③器に分け入れ、すだちのスライスを浮かばせ、食べる直前にかつお節をのせる。
なめこ	90g	15g	
春菊	60g	10g	
だし汁	840ml	140ml	
しょうゆ	大さじ1	小さじ1/2	
塩	小さじ1/5	0.2g	
すだち	1個	1/6個	
ごま油	小さじ1弱	0.5g	
かつお節	3g	0.5g	

★塩分控えめの汁でも、すだちの酸味・ごま油やかつお節のアクセントで美味しく飲むことが出来ます。

★冬が旬の春菊はカリウムが豊富♪汁に溶け出した物と一緒に飲みましょう！

★パナナプリン★

材 料	分量 (6人分)	(1人分)	作 り 方
バナナ(黒い斑点があるもの)	480g	80g	①バナナは皮をむいて薄くスライスする。鍋に入れてレモン汁を加え、つぶしながら弱火で炒める。炒まったらミキサーに牛乳と一緒にに入れて攪拌する。 ②すぐに水で濡らしたカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
レモン汁	小さじ1	少々	
牛乳	240ml	40ml	

★カリウムの多いバナナを使った簡単デザートです！寒天やゼラチンを使わなくても、加熱したバナナのペクチンと牛乳のカルシウムが反応して固まります♪

★バナナはよく熟し、斑点がたくさん出ていて、香りも強くしっとりしたものを使用しましょう！

