

減塩 レシピ

No.105
106

サーモンのポワレ バルサミコ風味

(1人分)
塩分：0.7g



材料(1人分)

- サーモン…………… 1切れ
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 塩、こしょう …… 少々
- バルサミコ酢…………… 大さじ1
- 小麦粉…………… 少々
- もやし…………… 100g
- まいたけ…………… 50g
- 人参…………… 10g
- 小松菜…………… 10g
- ④ごま、しょうゆ ……各小さじ1

作り方

- 1 もやしはひげを取り、人参は細切り、まいたけ、小松菜とともに蒸し煮にする。
- 2 野菜を④で和えておく。
- 3 サーモンに塩、こしょうをふり、小麦粉をふって余分な粉ははたく。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れ、サーモンを皮目から焼く。
- 5 皮目がぱりっとしたらひっくり返し、中までしっかり火を通す。
- 6 サーモンにバルサミコ酢をかける
- 7 皿に野菜の蒸し煮をのせ、サーモンをのせる。

枝豆のカシューナッツ豆腐

(1人分)
塩分：0.5g



材料(1人分)

- 枝豆(豆のみ)…………… 50g
- 昆布だし…………… 175cc
- 粉寒天…………… 1g
- カシューナッツ…………… 40g
- 塩…………… 少々
- ミニトマト…………… 2個

ビタミンB1、ビタミンC、カリウムが豊富な枝豆は動脈硬化予防になります。
写真では白っぽいですが、
現物は美しい翡翠色です。

作り方

- 1 枝豆は3～4分茹で、さやから豆を出しておく。
- 2 昆布だしと粉寒天を鍋に入れ火にかける。沸騰したら弱火で1分間煮溶かす。
- 3 ミキサーに枝豆とカシューナッツを入れすりつぶした後、②と塩を加え、さらにミキサーでなめらかにする。
- 4 こし器でこし、型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。