

減塩 レシピ

No.107

一食塩分2gの



ポテトとブロッコリーの
マヨネーズあえ

ヘルシー
ミートローフ

あんかけ茶碗蒸し

もやしときゅうりと
チキンの酢の物

ポテトとブロッコリーのマヨネーズあえ (ミートローフの副菜として)

材料(1人分)

- ブロッコリー …… 25g
- ジャがいも …… 50g
- マヨネーズ …… 小さじ1/2
- ブラックペッパー …… 少々
- 酢 …… 小さじ1

塩分
0.045g

作り方

- 1 ジャがいもは電子レンジで火を通して、皮をむいてサイコロ状にきって、熱いうちにマヨネーズであえておく。
- 2 ブロッコリーは房を小さく切って、電子レンジで火を通し、少し冷めてから酢を混ぜ1と一緒にブラックペッパーで和える。

ヘルシーミートローフ

塩分
0.49g

材料(1人分)

- 鶏ミンチ …… 25g
- 豚ミンチ …… 25g
- おから …… 25g
- ヤングコーン …… 12.5g
- グリーンアスパラ …… 12.5g
- 人参 …… 15g
- 大葉 …… 1~2枚
- しょうが …… 12.5g
- 卵 …… 15g
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- バター …… 小さじ1/2
- 片栗粉 …… 少々

作り方

- 1 鶏ミンチ、豚ミンチ、おからをよく混ぜ、ミートローフの種を作る。その種に、みじん切りのしょうが、大葉、卵、しょうゆ、片栗粉を入れ粘り気が出るまでよく混ぜる。
- 2 グリーンアスパラ(1本を半分に切る)、人参(15cmくらいの長さの拍子切り)は電子レンジで、茹でて柔らかくしておく。ヤングコーンは縦半分に切る。
- 3 1の種を1/4に分けておく。
- 4 耐熱容器(横15cm×たて5cm×深さ5cmくらい)に1の種→グリーンアスパラ→1の種→人参→1の種→ヤングコーン→1の種を層にして敷きつめ最後にバターをちらす。
- 5 オープンを予熱しておき、250℃で20分ほど焼く。串をさして何もついてこなければ出来上がり。
- 6 焼けたら幅1cmくらいに切り器に盛りつける。

あんかけ茶碗蒸し

塩分
0.45g

材料(1人分)

- だし汁 …… 100cc(内25ccはしいたけのだし汁)
- 卵 …… 1/2個
- えのき …… 20g
- しめじ …… 25g
- えび …… 15g
- 干しシイタケ …… 小1枚
- 酒 …… 小さじ1・1/2

あんかけ用

- だし汁50cc
- しょうゆ小さじ1/2
- 片栗粉小さじ1/4
- 三つ葉

作り方

- 1 しいたけを水で戻し、その水はだし汁に25cc加える。しいたけは千切りにしておく。
- 2 酒で、しいたけ、しめじ、えのきを入れてしんなりするまでから入りする。
- 3 だし汁、卵をあわせ、15分ほど蒸す。
- 4 卵を蒸している間に、あんかけ用のあんを作っておく。2のきのこにえびとだし汁、しょうゆを入れえびが煮えたら水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
- 5 蒸しが終わった茶わん蒸しに4のあんを入れ、三つ葉のをせる。

もやしときゅうりとチキンの酢の物

材料(1人分)

- もやし …… 25g
- キュウリ …… 18g
- チキン(胸肉) …… 8g
- みょうが …… 5g
- しょうが …… 6g
- 大葉 …… 1枚半
- 酢 …… 小さじ1/2

作り方

- 1 もやしは電子レンジで1分くらい加熱しておく。
- 2 キュウリ、みょうが、しょうが、大葉をそれぞれ千切りにしておく(みょうがは少し残しておく)。
- 3 鶏むね肉は酒で蒸してさいておく。
- 4 上記材料をボウルにいれませ、食べる直前に酢をあえる。
- 5 器に盛り、みょうがの千切りを少しさざる。

塩分
0.2g