

減塩 レシピ

No.109

一食塩分2g以下の



さつまいもの
レモン煮

サゴシ(サワラ)の
カレーバジルフリッター

カボチャの
ヨーグルトサラダ

大豆と野菜の
トマトスープ

サゴシ(サワラ)のカレーバジルフリッター

塩分
0.8g

材料(1人分)

- サゴシ…………… 40g×2
- おろしニンニク…… 大さじ1
- 料理酒…………… 大さじ1
- カレー粉…………… 大さじ1
- 乾燥バジル
- 天ぷら粉
- レモン

作り方

- 1 サゴシをおろしニンニク、カレー粉、料理酒につけておく(30分～ 前日からでもOK)。
- 2 天ぷら粉に乾燥バジルをませたものをつけて揚げる。
- 3 レモンを添えてしばってお召し上がりください。

カボチャのヨーグルトサラダ

塩分
0.2g

材料(1人分)

- カボチャ…………… 100g
- ツナ缶…………… 1/4缶
- 冷凍枝豆…………… 20g
- ミニトマト …… 10g
- ヨーグルト …… 大さじ1
- マヨネーズ …… 大さじ1/2
- 黒こしょう …… 少々

作り方

- 1 カボチャは電子レンジで3～4分加熱し、あらくつぶす。
 - 2 ツナ缶、冷凍枝豆(実のみ)をカボチャにませ、マヨネーズ、ヨーグルトで和える。
 - 3 黒こしょうは多めにつけて、ミニトマトでかざる。
- *多めに作って、残ったら丸めて細目パン粉をつけてオーブンかオーブントースターで焼いてもおいしい。

さつまいものレモン煮

塩分
0.0g

材料(1人分)

- さつまいも…………… 70g
- レモン
- 砂糖…………… 大さじ1

作り方

- 1 さつまいもを1cmに輪切りにする。
- 2 鍋にさつまいも、砂糖を入れて竹串が通るまで煮る。
- 3 煮えたらレモンの輪切りを入れて味をなじませる。

大豆と野菜の トマトスープ

塩分
1.0g

材料(1人分)

- 大豆(ゆで)…………… 30g
- 人参…………… 20g
- セロリ…………… 20g
- エリンギ…………… 30g
- 玉ねぎ…………… 30g
- にんにく
- トマト缶…………… 80g
- コンソメスープの素 …… 1/3個
- バジルの葉

作り方

- 1 鍋にオリーブ油、にんにくのみじん切りを入れて炒める。
- 2 大豆、野菜類(すべて1cm角)も入れて炒める。
- 3 トマト缶、水80cc、コンソメスープの素を入れて煮る。
- 4 器に入れてバジルの葉のをせる。