

おせち料理で実践しよう!

～お手軽すこしお術～



年末年始は家族・友人などが集まる機会が多く、生活リズムと食生活が乱れがちです。特におせち料理は、日持ちをさせるために塩分が高めな上、品数も多く目移りしてつい一口、また一口と食べすぎてしまいがちです。そこでおせち料理の一部を手作りすこしお(減塩)料理に変えてみてはいかがでしょうか。手軽にできる三品を紹介します。

お正月料理で気を付ける“すこしお(減塩)のコツ”

- ① しっかり出汁をとる。
- ② 塩や醤油など塩分を含む調味料を控え、香辛料や酸味(酢やレモンなど)を使用する。
- ③ 塩分の多い料理を食べすぎない。小さい取り皿などを使用する。
- ④ 塩分だけでなく、エネルギー(カロリー)にも気を付ける。

アドバイザー おすすめの1品



ぶりの ペッパー焼き

1人分の
エネルギー
91kcal
塩分量0g

材料(1人分)

- ぶり……………1切れ
- 酒……………小さじ1
- 粗びきこしょう… 少量

作り方

- 1 ぶりを3等分に切り、し火を止めてから酒と粗びきこしょうを振っておく。油を入れ、ぶりを入
- 2 フライパンをよく熱で両面を焼く。



たつくり

1人分の
エネルギー
70kcal
塩分量0.18g

材料(3人分)

- たつくり ……30g
- しょう油 ……小さじ1/5
- みりん ……大さじ1
- いりゴマ……………少量
- 砂糖 ……小さじ2

作り方

- 1 たつくりは電子レンジ(600W)で1分30秒加熱。ポキッと折れるようになればいい。
- 2 しょう油、みりん、砂糖を合わせ火を通す。たつくりが熱いうちに混ぜ合わせる。
- 3 たつくりを広げてさます。
- 4 いりゴマをふりかける。

りんご入りきんとん

1人分の
エネルギー
110kcal
塩分量0g



材料(10人分)

- さつまいも(皮付) …… 500g
- りんご…………… 2個
- ……………紅玉またはふじ
- 砂糖…………… 100g+70g
- みりん…………… 大さじ2

作り方

- 1 さつまいもは2～3cmの輪切りにして皮は厚めにむいて水にさらす。柔らかく茹で熱いうちに裏ごしする(茹で汁は残す)。
- 2 さつまいもに砂糖100g、みりん、茹で汁を加え弱火にかけ丁寧に練り上げる(茹で汁は柔らかさを加減するために入れます)。
- 3 りんごは、皮のきれいなところを残し、2cmほどのいちよう切り。
- 4 りんごに砂糖70gを加えしばらく置く。砂糖が溶けたら中火にかけりんごが透明になるまで煮る。
- 5 よく練り上げたさつまいもと透明になるまで煮たりんごを煮汁ごと加えさらに練り上げ、盛りつける。

これからの北医療生協を支える “出資金の増額”にご協力ください。

北医療生協では、組合員さんからお預かりしている出資金を「地域でのとりくみ」「新規事業所をつくる際の土地代」などに活用させていただいております。ぜひこれからの北医療生協を支える“出資金の増額”にご協力ください。※出資金は寄付ではありません。北医療生協を脱退される際には全額返金いたします。

