

減塩

おもてなし料理

- ・ 黒豆ごはん
- ・ 茶巾卵のすまし汁
- ・ 鮭のソテー 香りパン粉がけ
- ・ 七福なます
- ・ ほうれん草と白菜のからし和え
- ・ りんご入り芋ようかん



1. 黒豆ごはん（材料はすべて4人分）

米…………… 240g
黒豆…………… 50g
塩…………… 小さじ1/4
酒…………… 大さじ1

- ①米は洗って、ザルにあげておく。
- ②黒豆は水で洗って水気をよくきり、弱火で5～10分こげないように気をつけて香ばしくなるまで炒る。（皮が所々やぶれるまで）
- ③炊飯器に米を入れ、酒、塩も入れて普通の水加減にし、②を加えて普通に炊く。

2. 茶巾卵のすまし汁

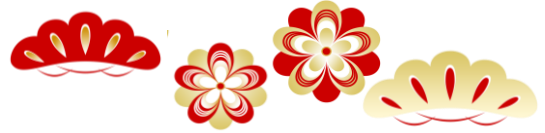
卵…………… 2個
だし汁（かつお）…………… 100cc
塩…………… ミニスプーン1/2
A { だし汁（かつお）…………… 400cc
薄口しょうゆ…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/4
しめじ…………… 40g
みつば…………… 10g
〔 ミニスプーン1 = 1cc
塩：ミニスプーン1 = 1g 〕

- ①卵をよく溶き、だし汁、塩を加えて卵液を作る。
- ②器にラップを敷いて卵液を1/4量流し入れ、口を絞って輪ゴムでしばる。同様に人数分作る。
- ③鍋に湯をわかし、②を静かに入れ、弱火で15分程度ゆでて火を通す。
- ④しめじは石づきをとり小房にわける。みつばは2～3cm長さに切っておく。
- ⑤Aを鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。しめじを加えて火を通し、最後にみつばを加える。
- ⑥③のラップをはずして器に盛り、上から⑤をかける。

3. 鮭のソテー 香りパン粉がけ

鮭…………… 4切れ
塩…………… ミニスプーン1/2
オリーブオイル…………… 小さじ2
香りパン粉 { パン粉…………… 15g
青のり…………… 大さじ1
塩…………… ミニスプーン1
オリーブオイル…………… 小さじ1
ミニトマト…………… 4個

- ①鮭に分量の塩をふる。
- ②～香りパン粉～
フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、パン粉、塩を加えて木べら等で混ぜながら炒る。きれいなきつね色になったら火を止め、青のりを加えて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を入れて両面焼く
- ④鮭を皿に盛り、②をかけ、半分に切ったミニトマトを添える。



4. 七福なます

- | | | |
|-------|-------------|------------|
| { | 大根 | 80 g |
| | 人参 | 30 g |
| | きゅうり | 50 g |
| | 塩 | ミニスプーン 1/2 |
| | 干しいたけ | 3 g |
| | れんこん | 40 g |
| | 油揚げ | 10 g |
| | ゆずの皮 (せん切り) | 少々 |
| | しいたけの戻し汁 | 100 cc |
| | しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| A { | 砂糖 | 小さじ 1/2 |
| | 練りごま | 大さじ 1 |
| | 砂糖 | 小さじ 2 |
| | 塩 | ミニスプーン 1 |
| 和え衣 { | 酢+ゆず果汁 | 大さじ 1 |

- ① 大根、人参、きゅうりは4 cm長さの千切りにし、分量の塩を入れ、しんなりしたら水気をよくしぼる。
- ② 干しいたけは水で戻して千切り、油揚げは油抜きをして、千切りにする。
- ③ れんこんは、薄いいちょう切りにして、水にさらしておく。
- ④ 鍋にAを入れ、②、③を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 和え衣の材料を混ぜ、なますの材料を和える。器に盛り、ゆずの皮の千切りを散らす。

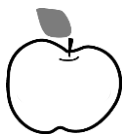
5. ほうれん草と白菜のからし和え

- | | | |
|-----|----------|---------|
| A { | ほうれん草 | 80 g |
| | 白菜 | 150 g |
| | しょうゆ | 小さじ 1 |
| | 練りからし | 小さじ 1/4 |
| | すりごま (白) | 小さじ 1 |

- ① ほうれん草、白菜は、それぞれゆでて水にとり、よくしぼって3 cm長さに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、ほうれん草と白菜を加えて和える。

6. りんご入り芋ようかん

- | | | |
|---|-------|--------|
| { | さつまいも | 150 g |
| | りんご | 80 g |
| | 粉寒天 | 2 g |
| | 水 | 150 cc |
| | 砂糖 | 25 g |



- ① さつまいもは皮をむいて半月切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に水を入れ、さつまいもが十分に柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら湯をきり、熱いうちに木杓子等でつぶす。
- ③ りんごは皮をむき、いちょう切りにして、耐熱皿に入れてラップをかけ600wで2分加熱する。
- ④ 鍋に分量の水、粉寒天を入れて木べらでよく混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火で2分加熱し、粉寒天をよく煮溶かす。
- ⑤ 砂糖とさつまいも、りんごを加えてよく混ぜ合わせ、火を消す。
- ⑥ 流し缶に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
黒豆ごはん	271	7.9	2.8	50.6	0.3
茶巾卵のすまし汁	41	3.5	2.7	0.8	0.8

鮭のソテー 香りパン粉がけ	165	12.4	11.0	2.7	0.5
七福なます	59	2.0	3.2	6.7	0.4
ほうれん草と白菜のからし和え	15	1.0	0.6	2.2	0.2
りんご入り芋ようかん	87	0.5	0.1	21.7	0
合計	638	27.3	20.4	84.7	2.2