

『おいしく減塩～レシピ～』



栄養価 1人あたり

・エネルギー	603kcal
・蛋白質	23.3g
・脂質	17.1g
・炭水化物	85.9g
・食塩	1.7g

メニュー・材料 (4人分)

*ごはん 160g (1人分)

*赤魚の野菜あんかけ

赤魚 80g×4切れ、玉ねぎ 100g、人参 40g、ピーマン 40g、サラダ油小さじ2杯、A(濃い口醤油小さじ2杯、酒大さじ1杯、水40cc)、片栗粉小さじ2杯

『作り方』

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンをそれぞれ細切りにする。
- ② 赤魚を蒸し焼きにする。(電子レンジで加熱してもよい)
- ③ ①をサラダ油で炒め、Aを加え、煮立ったら火を弱め、2～3分煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②を器に盛り、③の野菜あんをかける。

*五月豆のごま和え

五月豆 240g、すりごま大さじ4杯、砂糖小さじ1杯
濃い口醤油大さじ1・1/2杯

『作り方』

- ① 五月豆は筋をとり、食べやす長さに切り茹でる。
- ② ①をごま、醤油、砂糖で和える。

*マカロニサラダ

マカロニ 40g、きゅうり 120g、人参 40g、マヨネーズ大さじ4杯

『作り方』

- ① マカロニは沸騰した湯で茹で、水気を切る。
- ② きゅうりと人参は千切りにし、人参は茹でる。
- ③ ①と②をマヨネーズで和える。

*果物

キウイフルーツ 2個