

バランス★こんだてシリーズ Vol.3

～栄養士が考える、秋にぴったりの【減塩】レシピです～

1人分:527kcal
塩分:2.8g



『鮭のちゃんちゃん焼き風』

《材料2人分》

- ・鮭 2切れ
- ・キャベツ 1/5個
- ・にんじん 1/5本
- ・たまねぎ 1/4個
- ・みそ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・バター 5g
- ・塩 少々

1人分:186kcal
塩分:1.5g



《作り方》

- ① 鮭の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取り、酒(分量外)を適量かけておきます。
- ② 鮭の上に、みそ・みりん・バターを混ぜ合わせたものを均等になるよう薄くのばします。
- ③ キャベツは大きめのザク切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは5mmほどのうす切りにします。
- ④ フライパンにキャベツ、玉ねぎ、にんじんの順で敷き詰め、塩少々をふります。
- ⑤ 水150ml(分量外)を入れ、野菜の上に鮭をのせます。
- ⑥ 強火で熱し、沸騰したら弱火に変えます。蓋をして15分ほど中火で蒸します。

♪♪減塩ポイントをご紹介します♪♪

- ◎蒸すことにより素材本来の甘み・うまみが引き出されます。
- ◎さらに鮭に直接みそを塗ることによって味が染み、少ない調味料でもおいしくいただけます。
- ◎ゴマの風味、しょうが・ねぎなどの薬味の使用で少ない調味料でも満足できます。



《材料2人分》『れんこんと小松菜のゴマ和え』

- ・れんこん 1/3節
- ・小松菜 1株
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・すりゴマ(白でも黒でも、お好みで) 大さじ2

1人分:93kcal
塩分:0.5g



《作り方》

- ① れんこんは3mm程度の薄切りにし、2分ほどゆでてザルに取ります。
- ② 小松菜は熱湯でゆでて冷水にとり、水気をよくしぼってから3~4cmの長さに切ります。
- ③ 全ての調味料とゴマを混ぜ合わせておきます。
- ④ ①②を③で和えます。

《材料2人分》『長ねぎしょうがスープ』

- ・長ねぎ 1/3本
- ・あさつき 1/2本
- ・カットわかめ 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・しょうが 適量
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

1人分:13kcal
塩分:0.8g



《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切り、あさつきは小口切りにします。
- ② 水300mlにスープの素を入れ、長ねぎを加え煮立たせます。
- ③ 煮立ったらわかめ・塩・こしょう・しょうゆ・すりおろしたしょうがを入れます。
- ④ 最後にあさつきをちらします。