

# いつでも簡単★時短料理

## ～和食で減塩～

2017. 11



### ☆松茸風味の炊き込みご飯

#### <材料 4人分>

精白米	1.5 合
エリンギ	1～2 本
油揚げ	1 枚
ツナ缶（水煮）	3/4 缶
小ねぎ	適量
松茸のお吸い物の素	1 袋

#### ●作り方●

- ①米を洗う
- ②エリンギは手でさき、油揚げは5mm幅に切る
- ③①に②とツナ缶を汁ごと、お吸い物の素を入れ、目盛りまで水を足して炊飯する
- ④盛り付けたら、ねぎ（小口切り）を上のにせる

#### 【ポイント】

○調味料はお吸い物の素のみなので  
手軽で簡単にできます♪

(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
248kcal	7.0 g	1.6 g	49.9 g	1.1 g	0.7 g

### ☆レンジで簡単茶わん蒸し

#### <材料 2人分>

鶏もも肉	40 g	
えび	20 g	
えのき	20 g	
椎茸	2 個	
ぎんなん	2 個	
三つ葉	適量	
A {	卵	1 個
	和風水だし	160ml (3/4 カップ)
	薄口しょうゆ	小 2/3
	塩	ひとつまみ

#### ●作り方●

- ①水だしを作っておく
- ②食材は一口大に切り、Aを濾す
- ③器に食材を入れ、濾したAを流しいれる
- ④電子レンジで加熱する（200wで7分加熱→器を左右入れ替えて4分加熱 火の通りを確認しながら追加で加熱する）
- ⑤最後に三つ葉を飾る

#### 【ポイント】

○塩分が多くなりやすい茶わん蒸しを、手軽に作れる塩分ゼロの和風水出しを使って塩分控えめメニューに！

(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
103kcal	9.6 g	5.9 g	2.6 g	0.9 g	0.7 g

## ☆和風水だし

削りカツオ	15~20 g
昆布	1 枚
干し椎茸	2~3 枚
塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
水	1ℓ

### ●作り方●

- ①保存用ポットにすべての材料を入れて、冷蔵庫で6時間以上置く

保存：冷蔵庫で4~5日が目安ですが、夏は早めに使い切りましょう  
製氷皿に入れて冷凍すると2週間程保存できます

## ☆インディアンサラダ

### <材料 2人分>

ハム	1/2 枚	
もやし	1/4 袋	
きゅうり	1/3 本	
じゃが芋	1/3 個	
A {	カレー粉	適量
	マヨネーズ	大1と1/3
	塩	ひとつまみ

### ●作り方●

- ①ハムは細切り、もやしは茹でる
- ②きゅうりとじゃが芋は1cm角に切り、じゃが芋は茹でる  
(じゃが芋は竹串がすっとささるくらいになったら、水気をとばす)
- ③食材の水気を切って、Aとあえる

カレー粉を利用することで  
おいしく減塩ができます。

(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
86kcal	1.7g	6.7g	5.0g	0.8g	0.3g

マヨネーズも塩分が少ない調味料ですが、脂質を多く含むため、摂り過ぎには気を付けましょう。

## ☆季節の果物：みかん

(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
45kcal	0.5g	0.1g	11.9g	0.7g	0g

### <本日の合計> (1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
482Kcal	18.8g	14.3g	69.4g	3.5g	1.7g