

## 健康づくり講演会・調理実習 減塩レシピ



### ◆ 魚 の フ ラ イ

材 料

2 人 分

作 り 方

白身魚	2切 (1切60g)	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1	
卵	1/2個	
パン粉	大さじ4	
揚げ油	適量	
A	ゆで卵 (みじん切り)	1/2個
	マヨネーズ	大さじ2
	玉ねぎ (みじん切り)	10g
	パセリ	少々
付け 合 わ せ	レモン汁	4g
	キャベツ	60g
	ミニトマト	4個
	パセリ	少々
	レモン	1/3個

- ① 魚の水けを拭き取ってこしょうをふり、小麦粉・卵・パン粉の順につけ、揚げ油で色よく揚げる。
- ② Aの材料をあわせてタルタルソースを作る。
- ③ 付け合わせのキャベツは千切りにして水に放す。レモンはくし型に切る。
- ④ 皿にキャベツ・ミニトマト・パセリを盛り、手前に①を盛る。タルタルソースとレモンを添えて出来上がり。

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

1人分：255kcal たんぱく質：14.8g 脂質：16.2g カリウム：368mg  
 ナトリウム：38mg マグネシウム：37mg 食物繊維：1.2g 食塩相当量：0.5g

◆ 焼ききのこのおひたし

材 料	2 人 分
しめじ	70g
エリンギ	40g
生しいたけ	20g
えのきたけ	30g
A { かつお・昆布だし	1/2カップ
薄口しょうゆ	小さじ1
かぼす汁	少々

作 り 方

- ① しめじ・エリンギ・生しいたけは包丁で切れ目を入れ、手で裂く。えのきたけは5cmの長さに切る。
- ② ①をオープン皿に並べ、オープントースターに入れ、きのこの香りがして水分が出るまで、5~7分ほど焼く。
- ③ ②を汁ごとボウルに移し、Aをかけて30分ほど味をなじませる。

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

I補給 - : 19kcal たんぱく質 : 2.7g 脂質 : 0.3g カリウム : 346mg  
 加鈣 : 3mg マグネシウム : 14mg 食物繊維 : 3.2g 食塩相当量 : 0.6g

◆ 白 和 え

材 料	2 人 分
干しいたけ	1g
こんにゃく	40g
人参	20g
A { かつお・昆布だし	40cc
料理酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
ほうれん草	40g
梨	1/6個
木綿豆腐	80g
B { 味噌	小さじ1と1/3
ごまペースト	小さじ2
砂糖	小さじ1/3

作 り 方

- ① 干しいたけは戻して干切りにする。板こんにゃくは下茹でし2.5cmの短冊切りにする。人参も2.5cmの短冊切りにする。
- ② 小鍋に①を入れて、Aを加え中火で4~5分煮込む。ざるにとって煮汁をきり冷ます。
- ③ ほうれん草はゆでて水にとり、水けを絞り3cmの長さに切る。梨は皮と芯を取り、長さ3cmの短冊切りにする。
- ④ 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで水切りし、さらしかガーゼで絞る。一度裏ごしし、Bの調味料と合わせる。
- ⑤ 下ごしらえした具材を④に加えてさっくり和え、出来上がり。

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

I補給 - : 78kcal たんぱく質 : 5.2g 脂質 : 5.3g カリウム : 338mg  
 加鈣 : 148mg マグネシウム : 57mg 食物繊維 : 3.0g 食塩相当量 : 0.6g

## ◆ りんごのキャラメルソテー

材 料

2 人 分

作 り 方

りんご	1/3個
無塩バター	小さじ1
砂糖	大さじ1
水	小さじ1
シナモン	少々

- ① りんごは皮と芯を取り、4等分のくし切りに切る。
- ② 砂糖と水を合わせておく。
- ③ フライパンに無塩バターを溶かし、りんごが重ならないように並べ、両面焼く。
- ④ りんごに焼き色がついたら②を回し入れ、フライパンを動かしながらりんごに絡める。
- ⑤ 器に盛ってシナモンをふったら出来上がり。

## ☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

I栄養 - : 61kcal たんぱく質 : 0.1g 脂質 : 1.8g カリウム : 55mg  
カルシウム : 2mg マグネシウム : 2mg 食物繊維 : 0.8g 食塩相当量 : 0g

## ☆ 1 食 合 計 栄 養 価 ☆ ( 麦 ご は ん 1 4 0 g の 場 合 )

I栄養 - : 687kcal たんぱく質 : 27.3g 脂質 : 24.4g カリウム : 1175mg  
カルシウム : 196mg マグネシウム : 126mg 食物繊維 : 9.1g 食塩相当量 : 1.8g

### ～減塩のポイント～

- 魚の下味には塩をしなくてOK!
- フライにはウスターソースではなく、タルタルソースを使う!
- レモンやかぼすなどの果物の絞り汁や、こしょうやシナモンなどのスパイスを利用して香りをつける。
- だし汁のうまみを利用する。
- ごまペーストでコクがアップ!

