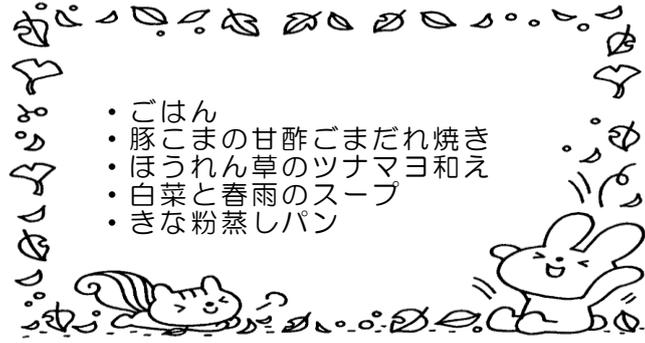


テーマ:おいしく塩分ひかえめにする工夫



♪豚こまの甘酢ごまだれ焼き

材料 (2人分)

豚こまぎれ肉	150g	A
酒	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
塩・こしょう	少々	
しょうが	少々	
ピーマン	1個	B
パプリカ	1/4個	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ2	
酢	小さじ1・1/2	
いりごま	大さじ1/2	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1/2	

作り方

- ①ポリ袋に豚こま切れ肉、Aを入れてよく揉み込む。
ピーマンとパプリカは細切りにする。
- ②①のポリ袋に片栗粉を入れ、口を閉じて上下にふりまんべんなくまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて炒める。
- ④全体に火が通ったら、ペーパータオルで余分な油をふき取り、ピーマンとパプリカを入れて炒め、合わせたBを加えてからめる。
とろみと照りがついたら完成。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
235kcal	16.7g	11.8g	13.4g	34mg	1.0mg	26μg	1.1g

片栗粉をお肉につけることでとろみがつき、少ない調味料でも味がからんで美味しく食べられます。また、お酢の酸味を効かせることでしょうゆの量を減らせます♪

♪ほうれん草のツナマヨ和え

材料 (2人分)

ほうれん草	120g	A
ツナ(水煮缶)	30g	
スイートコーン	20g	
マヨネーズ	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	

作り方

- ①ほうれん草は洗ってからゆで、しっかり水気をしぼり5cmに切る。
- ②ツナは汁気を切っておく。
- ③Aを混ぜておき、ほうれん草、ツナ、コーンを加え、和える。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
56kcal	4.4g	2.7g	4.5g	43mg	0.7mg	69μg	0.4g

マヨネーズは塩分量が少ない調味料ですが、脂質が多く含まれています。ツナやコーンといったそれだけでも美味しく食べられる食材を加えることで、使用する調味料を減らすことができます。

♪白菜と春雨のスープ

材料（2人分）

ベーコン	20g
白菜	80g
にんじん	20g
しめじ	10g
春雨	10g
固形コンソメ	1/2個
水	300ml
塩・こしょう	少々

作り方

- ①ベーコンは5mm程度に切る。
- ②白菜は細切りに切る。にんじんは皮をむき、千切りにしておく。しめじは石づきを切り、ほぐす。春雨はハサミで5cm程度に切っておく。
- ③鍋に水・コンソメを入れ、にんじんを加える。にんじんがある程度やわらかくなれば、白菜としめじとベーコンを加え、ふたをして煮る。白菜がやわらかくなれば最後に春雨を加える。春雨に火が通れば塩・こしょうで味を整える。

(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	73kcal	2.1g	4.1g	7.7g	22mg	0.3mg	30 μ g	1.0g

ベーコンは塩分が多い食材ですが、スープなどに入れるとうま味がでる食材です。少しだけ加えることでうま味がアップし、コンソメの量が少なくても満足できる味になります。

♪きな粉蒸しパン

材料（プリンカップ 8個分）

卵	1個
砂糖	大さじ3
牛乳	100ml
サラダ油	大さじ1
薄力粉	100g
きな粉	30g
ベーキングパウダー	小さじ1

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。
- ②①に牛乳、サラダ油の順に加えてその都度よく混ぜる。
- ③②に薄力粉、きな粉、ベーキングパウダーをふるって加えて混ぜる。
- ④カップに生地を1/8ずつ流し入れる。
- ⑤フライパンにクッキングペーパーを3枚重ねてしき、④を並べて高さ1.5cm程度まで水を入れ中火で加熱する。
- ⑥沸騰したら弱火にし、ふたをして12分程度蒸し焼きにする。竹串を刺して生地がついてこなければ完成。

(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	108kcal	3.6g	3.8g	14.6g	33mg	0.5mg	13 μ g	0.1g

甘さをひかえた蒸しパンです。きな粉がなくても作ることが出来ます。お好みでレーズンやさつまいもを入れてもよいです♪