

しわまーす減塩教室 レシピ

献立	材料（4名分）	分量	作り方
さやいんげんの鶏ミンチロール 	さやいんげん 麩 ★鶏ひき肉 ★だし汁 ★料理酒 ★みりん ★しょうゆ ★片栗粉 油揚げ ◎だし汁 ◎みりん ◎料理酒 ◎しょうゆ レタス ブロッコリー	100g 1/2 本 200g 50ml 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 1 大さじ 1 大 2 枚 1 カップ 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 1 適宜 適宜	①さやいんげんは筋を取り、下茹でします。 ②麩はそのまま細かくし、★の材料とよく混ぜます。 ③油揚げは長い方の一辺を残して、三方を切り 1 枚に開き、熱湯をくぐらせておきます。 ④③を広げて②を敷き、さやいんげんをのせて巻きます。 ⑤巻き止まりは、爪ようじで縫うように止めておきます。 ⑥鍋に◎を煮立て、⑤を入れて、時々転がしながら、弱火でゆっくり煮ます。 ⑦粗熱が取れたら切り分けます。付け合わせにレタスとブロッコリーを添えて出来上がりです。  ★QRコードを読み込むと、スマホでレシピを見る事が出来ます♪ 1 人分 エネルギー 178Kcal、食塩相当量 1.0g
豆乳のみそ汁 	しめじ えのきだけ 玉ねぎ だし汁 豆乳(無調整) 味噌	50g 100g 100g 480 cc 120 cc 大さじ 1(18g)	①しめじ、えのきだけは石づきを切ってから、ほぐしておきます。玉ねぎは薄切りにします。 ②鍋にだし汁、①で切った材料を入れ、沸騰したら味噌を入れます。 ③最後に豆乳を入れて、ひと煮立ちしたら完成です。 ※豆乳を入れた後、火にかけ過ぎると分離するので気を付けて下さい。  1 人分 エネルギー 44Kcal、食塩相当量 0.4g
小松菜とナッツの和え物 	小松菜 しらす ごま油 アーモンド ミントマト めんつゆ	200g 20g 小さじ 2 20g 100g 小さじ 2	①小松菜は茹でて 2～3 cmの長さに切ります。ミントマトは 1/4 に切ります。 ②しらすをごま油で炒り、アーモンドは袋に入れて麺棒などで叩いて砕きます。 ③ボウルに①、②とめんつゆを全て合わせて、器に盛りつけて完成です。  1 人分 エネルギー 66Kcal、食塩相当量 0.2g
季節の果物	タンカン		1 人分 エネルギー 75Kcal、食塩相当量 0g
ごはん	ごはん	150g	1 人分 エネルギー 252Kcal、食塩相当量 0g