











## 塩ゼロクッキング レシピ

献立	材料	分量	作り方
★ <b>基本のトマトソース</b>	オリーブオイル にんにく カットトマト 玉ねぎ フェンネル チリパウダー ブラックペッパー	【8人分】 大さじ 2 3 かけ 1 パック (約 390g) 1 個(340g) 1 束 小さじ 1 小さじ 1	① にんにく、玉ねぎ、フェンネルをそれぞれみじん切りにしておきます。 (フードプロセッサーで細かくカットしても◎) ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、玉ねぎを加えます。 焦げないように注意しながら、弱火で 3 分程度炒めます。 ③ 火を止め、カットトマトを加えて中火にかけます。 ソースがフツフツしてきたら弱火にして混ぜ合わせます。 ④ 火を止める直前に、フェンネル、チリパウダー、ブラックペッパーを加え、混ぜ合わせたら完成です。  ★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♪  全量 エネルギー426Kcal、食塩相当量 0.0g
野菜たっぷり ミネストローネ	★基本の トマトソース 人参 ズッキーニ 大豆水煮 水	【4人分】 1/2 量 1/2 本 1/2 本 100g 200ml	① 「★基本のトマトソース」を使用します。 ② 人参、ズッキーニをさいの目切りにします。 ③ 耐熱容器に少量の水と②の人参を入れてレンジ (600W) で 3 分加熱します。 ④ 「★基本のトマトソース」を大きめの鍋で弱火にかけ、そこへ材料をすべて加えます。③は加熱次第加えます。 ⑤ 鍋に軽くふたをして、10 分程度煮込んだら完成です。 味見をして好みの柔らかさまで煮込んでください。  1 人分 エネルギー103Kcal、食塩相当量 0.1g
★ <b>発酵しょうが</b>	★発酵しょうが しょうが ■冷やっこ 絹ごし豆腐 発酵しょうが りんご酢 ごま油 白ごま	2 個(140g) 1 個(50g) 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 1	① しょうがの量に合った瓶を用意し、煮沸消毒して冷ましておきます。 ② しょうがをきれいに洗い、水気をふき取ります。 ③ 皮つきのまましょうがをみじん切りにします。 (すりおろしても◎) ④ 用意した瓶に隙間なくギュッと詰めたら、2 週間以上冷蔵保存したら出来上がりです。 ■冷やっこ ① 絹ごし豆腐を器に盛り、上から調味料をかけて完成です。  1 人分 エネルギー104Kcal、食塩相当量 0g

<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red;">★基本のフムス (ひよこ豆ペースト)</p>	<p>ひよこ豆水煮 (食塩不使用) オリーブオイル 白すりごま シークワサー果汁 刻みにんにく クミンパウダー ■盛り付け用 オリーブオイル 粗びきこしょう</p>	<p>【8人分】 230g(固形)  大さじ 3 大さじ 2 大さじ 2 小さじ 1 小さじ 2  大さじ 1 少々</p>	<p>① ひよこ豆水煮は、ざるに入れ軽く水洗いし、水気を切っておきます。 ② すべての材料をフードプロセッサーに入れ、お好みのなめらかさになるまで、攪拌します。(固ければシークワサー果汁を追加) 器に盛り、真ん中をくぼませるようにヘラで整えたら、オリーブオイルと粗びきこしょうをかけ出来上がりです。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; background-color: #ffffcc; padding: 5px;"> <p>1人分 エネルギー889Kcal、食塩相当量 0.0g</p> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red;">★基本のフムスとこのタルティーヌ</p>	<p>カンパーニュ ★基本のフムス マッシュルーム しめじ 刻みにんにく オリーブオイル パセリみじん切り 粗びきこしょう</p>	<p>【4人分】 4枚(160g) 100g 220g 160g 大さじ 1 大さじ 2 4g 少々</p>	<p>①「★基本のフムス」を使用します。 ②マッシュルームはキッチンペーパーで軽く汚れを拭き、石づきを外しスライスします。石づきは手でできます。 ③しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておきます。 ④フライパンを弱火で熱し、オリーブオイルと刻みにんにくを、香りが立つまで炒めます。 ⑤中火にし、フライパンにきのこ類を入れしばらく触らず、火を通します。しんなりし始めたら、混ぜながら3分程度炒めます。 ⑥カンパーニュはトーストしておきます。(トースター、フライパン) ⑦カンパーニュの上にフムスを塗り、ソテーしたきのこを乗せパセリ(みじん切り)を散らし、粗びきこしょうを振ります。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; background-color: #ffffcc; padding: 5px;"> <p>1人分 エネルギー227Kcal、食塩相当量 0.2g</p> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red;">★手作り粉だし</p>	<p>干しいたけ 鰹節 だし昆布</p>	<p>【40g分】 2枚 30g 5g</p>	<p>① 手で細かく砕くと、ミキサーにかけやすくなります。 ② すべてをミキサーにいれ、粉状にします。 ③ 保存容器に入れ密閉し冷蔵保存します。早めに使い切りましょう。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; background-color: #ffffcc; padding: 5px;"> <p>1瓶あたり エネルギー125Kcal、食塩相当量 0.7g</p> </div>

<p><b>もっちりませうどん</b></p>	<p>★粉だし 冷凍うどん まいたけ ※無塩バター 料理酒（無塩） （水でもOK） にんにく 粗びきこしょう 刻みのり</p>	<p>【2人分】 大さじ2 2袋(400g) 80g 12g 大さじ2  1かけ 適宜 適宜</p>	<p>① 「★手作り粉だし」を使用します。 ② まいたけは手でさき、にんにくはすりおろします。 ③ フライパンにバター、まいたけ、料理酒を入れ火にかけます。 ④ 煮立ったら全体を混ぜ、蓋をして弱火で蒸し煮にします。 ⑤ まいたけがしんなりしたら、火を止めてにんにくを加えます。 ⑥ 冷凍うどんを茹でます。 ⑦ うどんが温かいうちに⑤に加え、粉だし大2をかけて全体を合わせます。※混ぜにくい場合、ここに無塩バター追加しても◎ ⑧ 皿に盛り、粗びきこしょう、刻みのりをかけてできあがりです。</p> <p></p> <p><b>1人分</b> エネルギー345Kcal、食塩相当量1.2g</p>
<p><b>★手作り香味だれ</b></p>	<p>ごま油 長ネギ(白い部分) 生姜 にんにく 白ごま</p>	<p>1/2カップ 1/4本 2かけ 3かけ 大さじ1</p>	<p>① 長ネギ、生姜、にんにくをみじん切りにします。 ② すべての材料を保存瓶に入れます。 ③ 冷蔵庫に保存し、早めに使い切りましょう。</p> <p></p> <p><b>1瓶あたり</b> エネルギー906Kcal、食塩相当量0g</p>
<p><b>蒸し魚の香味だれ</b></p>	<p>白身魚(鱈など) 料理酒（無塩） 長ネギ （青い部分） ミックスナッツ(無塩) 豆苗 トマト 干しエビ ★香味だれ 七味唐辛子</p>	<p>【2人分】 2切れ 大さじ2 適量  10g 10g 1/2個 大さじ1 大さじ2 適宜</p>	<p>① 「★手づくり香味だれ」を使用します。 ② ミックスナッツはビニール袋に入れめん棒などで細かくします。豆苗とトマトは食べやすい大きさに切ります。 ③ フライパンに長ネギ（青い部分）を敷き、その上に魚のをせ酒を振りいれます。 ④ 中火にかけ煮立ったら蓋をして弱火で蒸します。魚に火が通ったら、皿に取り出します。敷いた長ネギも食べられます。 ⑤ 取り出したフライパンの水気を拭き、干しエビ、香味だれ大2を入れ香りが出るまで火にかけます。 ⑥ 魚に七味唐辛子を適量かけます。 ⑦ 魚の上にトマト、豆苗、ミックスナッツをのせ、⑤を熱いうちに上からかけてできあがりです。</p> <p></p> <p><b>1人分</b> エネルギー110Kcal、食塩相当量0.2g</p>