

「はじめよう！上手に塩エコ生活」

＜塩分を控えて美味しさを高める工夫＞

鮭の照り焼きカレー風味

材料	1人分	6人分
鮭(生)	70g1切れ	6切れ
コショウ	適宜	適宜
小麦粉	3g	大2
片栗粉	1g	小2
カレー粉	0.5g	大1/2
オリーブ油	3g	大1.5
しょう油(こいくち)	5g	大1+小2
みりん	5g	大1+小2
酒	5g	大2
砂糖	2g	大1+小1
水	10cc	60cc
シシトウ	15g	90g
じゃが芋	50g	300g

ポイント

- * カレー粉の香り・辛味でアクセントを加えます。
- * 鮭にタレを絡ませます。
- * 分量のタレの半分は残して、食べる直前にかけて頂きます

エネルギー	272kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	13.6g
炭水化物	18.2g
食塩相当量	0.8g

＜作り方＞

- ①鮭はさっと水洗いし、キッチンペーパーでよく水気をとる→コショウをふる。
- ②ポリ袋に小麦粉・片栗粉・カレー粉を混ぜ合わせ、袋の中で鮭をまぶす。
- ③シシトウはさっと洗い、楊枝で空気を抜く。
- ④じゃが芋は乱切り(1人2ヶ)にし、粉ふき芋にする。
- ⑤調味料Aはよく混ぜ合わせておく。
- ⑥フライパンをあたため、計量したオリーブ油を少し入れ、シシトウを炒めて、取り出す。
→残りのオリーブ油を加え、蓋をして鮭を焼く。
- ⑦鮭が焼けたら、調味料Aの半量を入れ、タレをからませて取り出す。
→そのままフライパンに残りの調味料Aを加え、タレを作る。(煮詰めない)
→小鉢にとっておく。
- ⑧皿に鮭・シシトウ・粉ふき芋を盛り付け、食べる直前にたれをかけて頂く。

冷やしトマト

材料	1人分	6人分
トマト(完熟)	80g	480g
玉葱	20g	120g
しょう油(こいくち)	3g	大1
酢	2g	大1弱
砂糖	1g	小2
胡麻油	1.5g	小2強
レモン汁	2g	小2強
めかぶ	10g	60g

ポイント

- * 酸味(酢・レモン汁)で塩味をひき立てます。
- * うまみ成分が多く含まれている食材(完熟トマト)を使います。

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.6g
炭水化物	7.1g
食塩相当量	0.5g

<作り方>

- ① トマトは湯むきし、冷水にとり、皮をむく→食べやすい大きさの半月切にし、バットに並べる。
- ② 玉葱は縦半分、さらに縦2～3 つに切り、繊維を断ち切るように薄く切る。
- ③ 調味料Bを電子レンジで軽く温め、レモン汁・玉葱を加えて、混ぜ合わせる。
- ④ バットに並べたトマトに③をかけ、冷蔵庫に入れてなじませる。
- ④ 小鉢に盛り付け、メカブを天盛りにして頂く。

かつお・昆布だしのとり方 <1 番だし>

水 1000 cc 昆布 20g かつお節 30g

- ① 鍋に水と昆布を入れて 30 分～1 時間程度浸す→中火の弱火にかけて昆布を煮出し、沸騰直前に取り出す。
- ② そのまま沸騰させて火をとめる→水 50cc(さし水)を加えて温度を下げってから、かつお節を加える。
- ③ 再び火をつけ、中火の弱火で 30 秒くらい煮出し、火を止める→アクを取り除く。
- ④ かつお節が沈んできたらキッチンペーパー・ザルで静かにこす。(上から抑えない)

<2 番だし>

鍋に水 1000cc と 1 番だしでとった昆布・かつお節を入れ、強火にする→沸騰してきたら弱火で 10 分煮出す→かつお節 5g(追いかつお)を加え、火を止める。
→かつお節が沈んできたらザルでこす。

茄子あんかけ(じぶ煮風)

材料	1人分	6人分
茄子	60g	360g
オリーブ油	0.5g	小1弱
鶏もも肉(皮なし)	20g	120g
酒	0.5g	小1弱
片栗粉(鶏肉用)	0.5g	小1
しめじ	10g	60g
にんじん	5g	30g
かつお・昆布だし	140cc	840cc
しょう油(こいくち)	3g	大1
食塩	0.1g	0.6g
酒	3g	大1+小1/2強
みりん	1g	小1
砂糖	0.3g	小1/2強
片栗粉(だし汁用)	1g	小2
わさび粉	1g	大1

ポイント

- * かつお・昆布だしのうまみ成分で塩分と風味をひきたてます。
- * わさびの辛味と風味で味を引き締めます。
- * チューブ入りわさびには塩分が含まれているので、わさび粉がお勧めです。

エネルギー	67Kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	1.5g
炭水化物	8.0g
食塩相当量	0.7g

<作り方>

- ①カツオ・昆布だしをとる。
- ②茄子はさつと洗って、ヘタを落とし、縦に1cm幅の切り込みを入れる
→ポリ袋に茄子を入れオリーブ油をまぶす。1本ずつラップにきっちり包む。
→電子レンジにかけ、柔らかくなったら取り出す→すぐラップをはがす。
- ③鶏もも肉(皮なし)はそぎ切り(1人2枚)にし、酒で下味をつけ、キッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ④しめじは小房にしてさつと洗う。
- ⑤にんじんは小さめの輪切りか花型(1人1枚)にし、ゆでる。
- ⑥鍋にだし汁・調味料C、しめじを入れ、火にかける。
- ⑦煮立ってきたら、鶏肉をいれ、火を通し取り出す→水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑧器に食べやすく切った茄子・鶏肉を盛り付ける。
- ⑨練ったわさびを載せたにんじんを天盛りにし、熱々の汁をかけて頂く。

栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ご飯100g	551Kcal	24.6g	17.1g	70.4g	2.0g
ご飯120g	585Kcal	25.1g	17.0g	77.8g	2.0g
ご飯150g	635Kcal	25.8g	17.9g	88.9g	2.0g

標準計量スプーンによる重量・食塩相当量 (g)

食品名	小さじ1杯(5ml)	小さじ1杯の 食塩相当量	大さじ1杯(15ml)	大さじ1杯の 食塩相当量
食塩	6	6	18	18
しょうゆ(こいくち)	6	0.9	18	2.7
しょうゆ(うすくち)	6	1	18	3
味噌(淡色辛みそ)	6	0.7	18	2.1
ウスターソース	6	0.5	18	1.5
中濃ソース	6	0.3	18	0.9
トマトケチャップ	5	0.2	15	0.6
マヨネーズ	4	0.1	12	0.3
酢	5	0	15	0
みりん	6	0	18	0
砂糖	3	0	9	0
油	4	0	12	0
小麦粉・片栗粉	3	0	9	0
わさび粉・カレー粉	2	0	6	0
チューブ入り わさび	6	0.4	18	0.8
チューブ入り 和からし	6	0.4	18	0.8
チューブ入り 生姜	6	0.1	18	0.2