

鱈のパン粉焼き

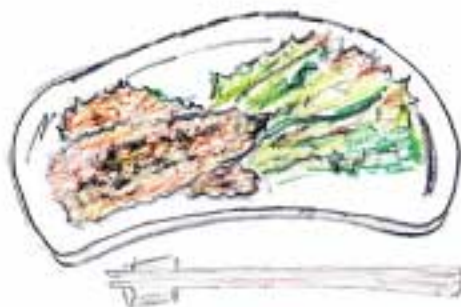
(1人分)
塩分量 0.9g
エネルギー 123kcal

作り方

- ①鱈は三枚におろし、皮と骨を取り除く。
- ②種を取り、果肉を包丁でたたいてペースト状にした梅干しをみりんで溶き、①に塗る。その上に、半分に切った大葉を一枚分ずつのせる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、パン粉を炒める
- ④②に小麦粉と溶き卵を順につける。パットに③の半量を敷き、小麦粉と溶き卵をつけた②をのせ、その上から残りのパン粉をふる
- ⑤④をオーブントースターで、こんがり良く焼く

材料 (2人分)

鱈……………2尾
梅干し……1個
本みりん……小さじ1
大葉……………4枚
小麦粉……………大さじ1
溶き卵……………大さじ2
パン粉……………1/2カップ
オリーブ油……小さじ2



POINT

鱈フライにたっぷりソースをかけると、カロリーも塩分もオーバーしてしまいます。揚げずに、炒めたパン粉を衣にしてトースターで焼けば、ぐんと低カロリーに。梅干しと大葉の風味で、ソースも不要。大幅に減塩できます。

和風魔法塩の材料

塩……………50g
昆布……………9g
かつお節……6g
干し椎茸……2g

※つくり方は中華風魔法塩と同じ

鯖の蒲焼き丼

(1人分)
塩分量 0.9g
エネルギー 379kcal

作り方

- ①鯖は骨を取り除き、焼き網またはグリルで色よく焼く。
 - ②薄口醤油、黒糖、黒酢、片栗粉を耐熱容器に入れてよく混ぜ合わせ、電子レンジ強で1分間加熱する。
 - ③どんぶりにご飯を盛り、②のタレをからめた①をのせる。
- ※あれば食べやすく切った水菜や白髪ネギをあらう

材料 (2人分)

鯖の切り身……………2枚
濃口醤油……小さじ2
黒糖(粉) ……小さじ1
黒酢……………小さじ1 片栗粉……………適量
ごはん……………茶碗2杯分(380g)



POINT

甘辛い味付けの蒲焼きや照り焼きは塩分たっぷり。ところが、電子レンジでタレを作り、焼いた魚にからめる調理法ならば、大幅な塩分カットが可能に。鯖の切り身の代わりに、鰯でも。

青菜の白和え

(1人分)
塩分量 0.5g
エネルギー 120kcal

作り方

- ①小松菜は茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②豆腐は耐熱容器に入れ、レンジ強(500W)で1分加熱し、水気を切り、フォークでつぶす。
- ③①②と練りごまをよく和え、魔法塩をふっていただく。

材料 (2人分)

小松菜……………1/2束(100g)
木綿豆腐……1/3丁(100g)
練りごま……………大さじ2(24g)
和風魔法塩……………小さじ1/4(1g)



POINT

練りごまを使うことで香りや風味がよくなり、少量の魔法塩で味をまとめることができます。小松菜は茹でて過ぎず歯ごたえを残すように。

おいしい減塩グルメ

in
三次
みよし

おいしい減塩グルメ 試食レシピ集

- 塩焼きそば
- たことバジルの冷製パスタ
- ゆでぶた
- 鱈のパン粉焼き
- 鯖の蒲焼き丼
- 青菜の白和え



三次中央ロータリークラブ

☎ 728-0013 三次市十日市東1-16-19
☎ 0824-64-1245
✉ m-c-rc@vega.ocn.ne.jp
🌐 <http://www15.ocn.ne.jp/~m-c-rc/>

塩焼きそば

(1人分)
塩分量 0.6g
エネルギー 403kcal

作り方

- ①ショウガは千切りにし、豚肉、には食べやすい大きさに切る。もやしはさっと洗い、水気を切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉、には、もやしを加えて炒める。
- ③電子レンジで1分加熱した中華蒸し麺を②に加え、さらに炒める。
- ④③を器に盛り、魔法塩をふっていただく。

材料 (2人分)

中華蒸し麺……………2玉 (260g)
豚肩ロース薄切り肉……100g
しょうが……………1/2片
には……………1束 (100g)
もやし……………1/4袋 (50g)
ごま油……………小さじ1
中華風魔法塩……………小さじ1/4 (1g)



POINT

中華蒸し麺は、炒める前に電子レンジで加熱しておくのがコツ。麺がほぐれやすくなり、少量の油で短時間で炒めることができます。

中華風魔法塩の材料と作り方

材料 (中華風) 塩……………50g
干しえび……………7g
干し椎茸……………3g

- 1 材料をフードミルに入れる。塩やかつお節を先にいれておくと、混ざりやすい。
- 2 材料が十分細くなるまで粉碎する。フードミルがない場合は、材料を細かく切り、すり鉢を使ってつぶすとよい。

たことバジルの冷製パスタ

(1人分)
塩分量 1.2g
エネルギー 336kcal

作り方

- ①たこを炒める
フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たらスライスしたたこを加え、さっと炒めてポウルに移し、粗熱をとる。
- ②パスタを氷水で締める
鍋に湯を沸かし、スパゲティを茹でる。このとき、塩は入れない。茹で上がったたら氷水で締めて水気を切る。
- ③最後に魔法塩を混ぜる
①に食べやすい大きさに切ったトマト、バジル、枝豆、②を加えよく混ぜ、最後に魔法塩を混ぜる。

材料 (2人分)

たこ……………80g
にんにく (みじん切り) ……小さじ1 (4g)
バジルの葉……………1パック (30g)
トマト……………1個 (100g)
枝豆 (ゆでてサヤから出したもの) ……大さじ1 (10g)
スパゲティ (乾) ……………140g
オリーブ油……………小さじ2 (8g)
洋風魔法塩……………小さじ1/2 (2.5g)



POINT

スパゲティを茹でるとき、塩は入れない。茹でることで麺に含まれている塩分が減ります。最後に洋風魔法塩をふることで、ハーブの香りもたちます。

洋風魔法塩の材料 塩……………50g
乾燥ローズマリー……………8g
黒こしょう……………8g

※作り方は中華風魔法塩と同じ

ゆでぶた

(1人分)
塩分量 0.8g
エネルギー 356kcal

作り方

- ①豚肉をゆでる
鍋に長ネギの青い部分としょうがの薄切り、水を入れて沸騰させ、豚肉をゆでる。ふつふつと気泡が出る程度の火加減にし、豚肉の色が変わったらすぐに鍋から引き上げる。
- ②豚肉をざるに上げ、野菜を切る
ゆでた豚肉をざるに上げ、粗熱を取る。きゅうり、みょうが、かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。
- ③器に盛りつける
切った野菜を器に敷き、その上に豚肉をのせ、Aを合わせたタレでいただく。



材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) ……………80g
きゅうり……………1本 (80g)
みょうが……………1個 (15g)
かいわれ大根……………1/2パック (50グラム)
しょうが (薄切り) ……大さじ1 (10g)
長ネギの青い部分……………適量
長ネギ (みじん切り) ……………10g
すりごま……………大さじ1
酢……………小さじ1
めんつゆ (3倍濃縮) ……………小さじ2
水……………小さじ2

POINT

めんつゆは醤油よりも塩分が少なく、出汁のうま味もきいているので、減塩レシピに重宝な調味料。3倍濃縮タイプのもを同量の水で薄めると、タレなどにちょうどよい味の濃さになります。