

## おいしく減塩！

～塩分を減らす工夫～ (5/17世界高血圧デー)

### チキン南蛮 ～ヨーグルトタルタルソース～

#### 材料・分量(4人分)

鶏むね肉……………280g  
塩、胡椒……………少々  
無糖ヨーグルト……………大さじ1  
にんにく(すりおろし)……………1片分  
小麦粉……………適宜  
茄子……………2本  
スナップエンドウ……………4本  
サラダ油……………大さじ3  
南蛮ダレ  
酢……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
ホエー……………大さじ1  
赤唐辛子……………適宜

#### タルタルソース

【 茹で玉子……………1個  
ヨーグルト……………大さじ4  
マヨネーズ……………大さじ2  
らっきょうの甘酢漬け……………40g

#### 作り方

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩、胡椒したらにんにくを塗り、ヨーグルトで和えておく。10分程置く
- ② 茄子は1cmの輪切りにし、あく抜きの為、水に放つ。スナップエンドウは洗い、鍋に湯を沸かし茹でる。(1～2分) へたを切り、筋をとる。
- ③ フライパンに大さじ1の油を注ぎ、水気を拭いた茄子を両面焼く。塩少々を振り、味つけする。
- ④ ①の鶏肉に小麦粉をまぶし、余分の粉は払う。茄子を取り出したフライパンに残りの油を注ぎ、鶏肉を両面焼く。南蛮ダレを回しいれ、全体に絡ませる。
- ⑤ タルタルソースを作る。ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトの水切りをする。(30分程) ホエーは捨てない。らっきょうはみじん切りにする。ボウルに茹で玉子を入れフォークで潰し、らっきょう、水切りヨーグルト、マヨネーズを加え良く混ぜる。
- ⑥ 皿にチキン、茄子、スナップエンドウを盛り、タルタルソースをかける。

### 小松菜とくずし豆腐のなめ茸和え

#### 材料・分量(4人分)

小松菜……………150g  
木綿豆腐……………150g  
なめ茸(味付き瓶詰)……………60g  
刻みのり……………適宜

#### 作り方

- ① 小松菜はよく洗い根を切り、たっぷりの湯で茹でる。ざるにあげ粗熱が取れたら良く水気を絞り、2～3cm長さに切る。
- ② 豆腐はキッチンペーパーにくるみ水切りをする。
- ③ ボウルに②の豆腐を手でちぎり入れ、小松菜、なめ茸を加えざっくり和える。
- ④ 小鉢に盛り、刻みのりを天盛りにする。

## 新人参とツナのサラダ

### 材料・分量(4人分)

新人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g  
 新玉葱・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g  
 ツナ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2 缶

### 【ドレッシング】

酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1. 5  
 粒マスタード・・・・・・・・・・小さじ1. 5  
 オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ1. 5  
 塩、こしょう・・・・・・・・・・少々  
 サニーレタス・・・・・・・・・・80g

### 作り方

- ① 人参は皮ごと3～4cm 長さのせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ツナ缶の水気を切っておく。
- ③ 平皿に人参を広げ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱。ラップを外し、人参の上に、玉ねぎを広げ、再び1分加熱する。
- ④ ドレッシングを作る。
- ⑤ 粗熱が取れた③をボウルに入れ、ツナを加え、ドレッシングで和え、良く馴染ませる。
- ⑥ 皿にレタスを敷き、盛り付ける。



## 苺のクラフティ

### 材料・分量(4人分)

苺・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g  
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g  
 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 個  
 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g  
 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・120cc

### 作り方

- ① 苺は洗い、へたを切る。水気を拭き耐熱皿に入れる。砂糖の半量を加え、苺に馴染ませておく。
- ② カスタード液を作る。  
ボウルに卵を割りほぐし、残りの砂糖を加え泡立て器で良く混ぜる。小麦粉を加えダマがなくなるまで良く混ぜ、牛乳、生クリームを加え更に混ぜる。
- ③ ①の皿に流し入れ、170℃に余熱したオーブンで30分程焼く。

### 【 1人分の栄養価 】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
チキン南蛮	234	16.2	13.1	43	0.9
小松菜とくずし豆腐のなめ茸和え	43	3.3	1.8	80	0.7
新人参とツナのサラダ	54	1.7	2.5	2	0.3
苺のクラフティ	90	2.9	2.3	48	—
ご飯(120g)	202	3.0	0.4	4	0
合計	623	27.0	20.0	177	1.9