

おいしく減塩！

～塩分を減らす工夫～ (5/17世界高血圧デー)

鰯と春キャベツの白ワイン蒸し

材料・分量(4人分)

鰯・・・・・・・・・・・・・・・・中3尾(正味 240g)
※ { 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
 こしょう・・・・・・・・・・・・少々
 小麦粉・・・・・・・・・・・・小さじ1
キャベツ・・・・・・・・・・・・350g
小松菜・・・・・・・・・・・・50g
ミニトマト・・・・・・・・・・120g(約 12ヶ)
にんにく・・・・・・・・・・・・1片
オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1
白ワイン・・・・・・・・・・・・60cc
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
ローリエ・・・・・・・・・・・・1枚
レモン・・・・・・・・・・・・1/2ヶ

作り方

- ① 鰯は3枚におろして、小骨をとり1枚を2つにそぎ切りにし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。合わせておいた※を鰯に振る。
- ② キャベツの葉はざく切り、芯は薄切りにする。小松菜は根を切り落とし、3cm 長さに切る。ミニトマトは半分に、にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ弱火で熱しにんにくの香りが上がったなら火を強め、①の鰯を皮目から焼き両面を軽く焼く。
- ④ いったん鰯を取り出し、キャベツ、小松菜、鰯の順に重ね、トマトを散らし、塩・こしょうをし、白ワインを振りかける。ローリエをのせ、蓋をして5分程度蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に取り分け、輪切りにしたレモンを添える。

旬野菜のポトフ

材料・分量(4人分)

新じゃがいも・・・・・・・・・・(中 1 個) 150g
新玉ねぎ・・・・・・・・・・・・(中 1/2 個) 100g
新人参・・・・・・・・・・・・(中1/2本) 100g
スナップエンドウ・・・・・・・・4本
ベーコン・・・・・・・・・・・・(2 枚) 20g
固形コンソメ・・・・・・・・・・1ヶ
こしょう・・・・・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・・・・・800cc

作り方

- ① じゃがいもは皮を良く洗い、皮付きのまま、12 等分のくし型に切る。玉ねぎは皮をむき 6 等分のくし型に、にんじんは皮付きのまま、1cm 厚さの輪切りにする。スナップエンドウは洗い、へたと筋を取る。
- ② 鍋に水800ccとコンソメを砕いて入れ、スナップエンドウ以外の野菜を全て入れて煮る。
- ③ じゃがいもに火が通った頃合いに、ベーコン、スナップエンドウを加え 2 分程煮込む。こしょうで味を調える。

春菊とりんごのカッテージチーズ白和え

材料・分量(4人分)

りんご……………200g
 春菊……………100g
 乾燥ひじき……………大さじ 1/2
 しょうゆ……………小さじ1
 ※ { 砂糖……………小さじ2
 白すりごま……………大さじ2
 塩……………少々
 カッテージチーズ……………約65g
 { 牛乳……………400cc
 酢……………大さじ1

作り方

- ① カッテージチーズを作る。
牛乳を鍋に入れ、沸騰する直前(80℃)になったら酢を入れ均等にかき混ぜ、分離したらペーパーを敷いたざるでこす。そのまま冷蔵庫で冷やす。
- ② りんごは4つ切りにし、芯を取り、皮ごとせん切りにする。塩水(分量外)にさっとつけてから水気をきる。春菊はよく洗い、熱湯で茹で水にとり、水気を絞り3cm長さに切り、しょうゆをかけ軽く絞る。
- ③ ひじきは戻し、熱湯で2～3分茹で、ざるにあけ冷ます。
- ④ ボウルに※の調味料、カッテージチーズを加え混ぜりんご、春菊、ひじきを入れ和える。

ココアミルクプリン

材料・分量(5人分)

牛乳……………350cc
 砂糖……………40g
 ココアパウダー……………大さじ1
 { 粉ゼラチン……………5g
 水……………大さじ2
 いちご……………5個

作り方

- ① ゼラチンは水大さじ2でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、砂糖を入れ中火にかけ沸々してきたら①のゼラチンを加え溶かす。
- ③ 小さなボウルにココアパウダーを入れ、②を少しずつ溶きのばすように入れていく。最後にこし器に通し、氷水にあて、全体を静かに混ぜながら冷ます。
- ④ 器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
飾りにいちごを添える。

【 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)
鮭と春キャベツの白ワイン蒸し	157	13.8	6.1	112	0.8
旬野菜のポトフ	103	3.0	4.1	21	0.8
春菊とりんごの白和え	87	3.9	3.4	102	0.6
ココアミルクプリン	90	3.6	3.0	84	0.1
ご飯(110g)	185	2.8	0.3	3	0
合計	622	27.1	16.9	322	2.3