

# 減塩レシピ

## \*主食

### 《豆乳カルボナーラ》

#### 材料（4人分）

スパゲティ	280g
むきえび	100g
玉ねぎ	1/2個（100g）
白菜	2枚（140g）
アスパラ	100g
豆乳（無調整）	400cc
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ2/3
黒こしょう	少々



#### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、白菜の芯は5cmの細切りに、葉はざく切りにする。アスパラは縦半分になり、5cmの斜めに切る。
- ② スパゲティは塩を入れず、1分程短く茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める、しんなりとしたら白菜を加え、②のゆで汁50ccを加えて火を通す。水分がなくなったらアスパラ、むきえび、豆乳の順に加える。
- ④ ③にスパゲティを加え、豆乳が煮詰まり、とろみが出てきたら、塩味をつけ、器に盛り付けて黒こしょうをふる。

エネルギー369kcal たんぱく質 18.8g 脂質 5.8g  
食塩相当量 1.1g

## 主菜

### 《サバのラビゴットソース》

#### 材料（4人分）

さば	小4切れ	
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	適宜	
油	適宜	
玉ねぎ	80g	
トマト	160g	
ピーマン	20g	
A	油	小さじ2
	酢	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	だし汁	大さじ1

#### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りに、トマトは角切りにする。ピーマンは小さい角切りにし、さっとゆでる。
- ② さばは塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンで、両面こんがりの中まで焼く。
- ③ Aと①を混ぜ合わせてしばらくおく。
- ④ さばは塩、こしょう、白ワインをふってグリルで焼く。
- ⑤ ③を器に盛り、②をかける。

エネルギー126kcal たんぱく質 8.8g 脂質 7.9g  
食塩相当量 0.7g

## \*主菜

### 《ミルフィーユみそかつ》

材料（4人分）		作り方
豚薄切り肉	12枚	<ol style="list-style-type: none"><li>① キャベツときゅうり、にんじんはせん切りにして和える。レモンはくし形に切る。</li><li>② 豚肉、A、大葉の順に2回重ね、最後に豚肉をのせる。</li><li>③ 全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。フライパンに油をひいて③を両面揚げ焼きにする。</li><li>④ 食べやすい大きさに切って皿に盛る。①とパセリを添える。</li></ol> 
大葉	12枚	
A		
味噌	小さじ4	
みりん	小さじ4	
薄力粉	大さじ2・2/3	
溶き卵	40g	
パン粉	大さじ8	
油	大さじ2	
キャベツ	200g	
きゅうり	1/2本	
にんじん	1/4本	
レモン	1/2個	
パセリ	適宜	
エネルギー284kcal たんぱく質 14.0g 脂質 16.6g 食塩相当量 0.9g		

## \*副菜

### 《昆布ときのこのさっと煮》

材料（4人分）		作り方
切り昆布（乾燥）	8g	<ol style="list-style-type: none"><li>① 切り昆布はたっぷりの水でもどす。</li><li>② えのき茸は根元を落とし、半分の長さに切る。しめじは小房に分ける。</li><li>③ さやえんどうは筋を取ってゆで、斜めに切る。</li><li>④ 鍋に油を熱し、しょうがを炒める。①②を加えて炒め、だし汁を入れて5分位煮る。</li><li>⑤ しょうゆ、みりんを加えて柔らかくなるまで煮て、最後に③を加えてひと煮する。</li></ol> エネルギー49kcal たんぱく質 1.6g 脂質 3.2g 食塩相当量 0.7g
えのき茸	80g	
しめじ	60g	
さやえんどう	40g	
しょうが（せん切り）	少々	
ごま油	小さじ2	
だし汁	1カップ	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2	

## \* 副菜

### 《ブロッコリーの白和え》

#### 材料（4人分）

ブロッコリー	120g
ロースハム	2枚
きゅうり	1本
えのき	60g
木綿豆腐	120g
白すりごま	15g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3

#### 作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさにし、えのきは3等分し、ゆでて冷ましておく。
- ② ハムはせん切り、きゅうりは縦半分にし、斜め切りにする。
- ③ 豆腐はゆでてから冷まし、調味料と合わせておく。
- ④ 全ての材料を③で和える。



エネルギー80kcal    たんぱく質 4.5g    脂質 5.6g  
カルシウム 7mg    鉄 0.8g    食塩相当量 0.6g