

心がけたい！！

塩分控えめメニュー



<アスパラとソーセージの油炒め黒こしょう風味>

材料(2人分)	作り方
グリーンアスパラガス…4本 ソーセージ …3本 オリーブ油 …大さじ1/2 水 …大さじ1 粗びき黒こしょう…少々	① アスパラガスは根元を切り落としてかたい皮をピーラーで薄くむき、1cm幅の斜め切りにする。ソーセージも斜め切りにする。 ② フライパンにオリーブ油を熱し、ソーセージを加えて炒める。油が回ったらアスパラガスを加えてさらに炒め、水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。 ③ 蓋を取り、水分をとばして粗びき黒こしょうをふる。

1人分栄養価
エネルギー 131Kcal
塩分 0.6g

ソーセージの塩分だけでも十分です。黒こしょうでスパイスを効かせてみましょう。

<厚揚げの韓国風サラダ>

材料(2人分)	作り方
厚揚げ ……1枚 〔 水菜 ……1/2袋 ごま油 ……小さじ1/2 白ねぎ ……1/5本 一味唐辛子…少量 A しょうゆ…大さじ1/2 砂糖 ……小さじ1/2 おろしにんにく(チューブ)…少量	① 厚揚げはフライパンで焼き、ひと口大に切る。 ② ねぎの白い部分を白髪ねぎにする(せん切り) ③ 水菜は洗って、3cmに切り、ごま油をからめる。 ④ ①③を混ぜて盛り、②のねぎをのせて唐辛子をふり、A を混ぜてかける。

1人分栄養価
エネルギー 147Kcal
塩分 0.7g

ねぎや唐辛子で味にアクセントを！

<ブロッコリーのえのきのあんかけ>

材料(2人分)	作り方
ブロッコリー…1/2株 えのき ……1袋 〔 だし汁 ……1/4カップ B みりん ……小さじ1弱 しょうゆ ……小さじ1/2 塩 ……少々 片栗粉 ……小さじ1弱 焼き海苔 ……全形1/4枚	① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 ② えのきは3等分に切り、B を煮立たせたところに入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。 ③ ①を器に盛り、②をかけて、上にちぎった海苔を飾る。

1人分栄養価
エネルギー 55Kcal
塩分 0.5g