

さつまいもとしめじの炊き込みご飯



出来上がり200gあたり
270kcal
塩分 0.4g

ポイント

さつまいもの甘みとしめじの風味を活かした優しい味付けです。

材料(2合分)

- | | | | |
|--------|-------------|--------------|---------|
| ・さつまいも | ・・・1本(120g) | ・酒 | ・・・大さじ2 |
| ・しめじ | ・・・1袋 | ・めんつゆ(ストレート) | ・・・大さじ4 |
| ・米 | ・・・2合 | | |

作り方

- ① さつまいもは角切りにし水につけ、しめじは房をほぐしておく。
- ② 米を洗い、分量の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を加える。
- ③ ①のさつまいもとしめじを乗せ、炊飯する。

里芋とブロッコリーのおかか和え



1人あたり
55kcal
塩分 0.7g

材料(2人分)

- | | | | |
|---------|------------------|-------|-------------|
| ・里芋 | ・・・中3個
(120g) | ・かつお節 | ・・・適量 |
| ・ブロッコリー | ・・・1/2株 | ・しょうゆ | ・・・小さじ1・1/2 |

作り方

- ① 里芋は皮ごとレンジで5～6分加熱し、粗熱をとり皮をむく。
- ② ブロッコリーも食べやすい大きさに切り、レンジでは3～5分(又は熱湯で茹でる)加熱する。
- ③ ①の里芋は1口大に切るか、粗くつぶしながらブロッコリーをかつお節、しょうゆと和える。

ポイント

かつお節のうま味を活かし、塩分が気になる方にもおすすめです。

さんまのおろし煮



1人あたり
160kcal
塩分 2g

ポイント

いつもの魚料理にひと手間加えて、野菜も一緒に摂れるレシピです。

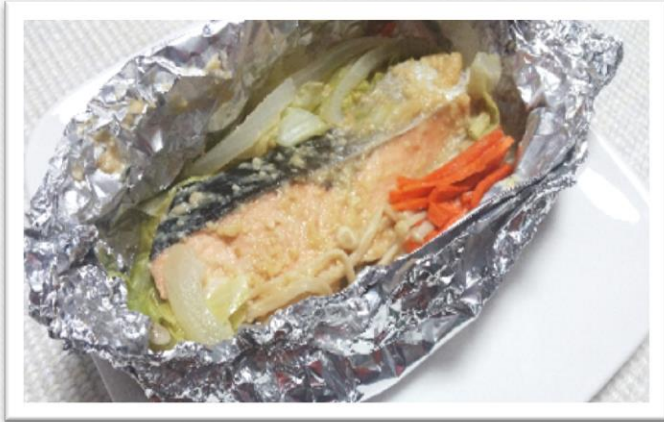
材料(2人分)

・さんま	・・・1匹	・水	・・・1/2カップ
・大根おろし	・・・6cm分	・酒	・・・大さじ1
・付け合わせ		・しょうゆ	・・・大さじ1・1/2
・・・しめじやすだちなど		・みりん	・・・大さじ1・1/2

作り方

- ① さんまは頭と内臓を除き、4等分にする。
- ② 鍋に大根おろしと水、調味料を加え一煮立ちしたら、さんま、しめじを加え火が通るまで5分程度煮る。
- ③ 器に盛り、お好みですだちを添える。

鮭のホイル焼き～ちゃんちゃん焼き風～



1人あたり
180kcal
塩分 0.7g

材料(2人分)

・鮭切身	・・・2切れ		
・キャベツ	・・・80g	・酒	・・・大さじ1
・にんじん		・みそ	・・・大さじ1
・玉ねぎ		・みりん	・・・大さじ1/2

作り方

- ① キャベツ、にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② アルミホイルに①の野菜を敷き、その上に鮭を乗せる。
- ③ 調味料を合わせたものをかけ、アルミホイルを隙間ができないように閉じる。
- ④ フライパンに③をのせ、ふたをして中火で4分、弱火で4分加熱する。

いかのマリネ



1人あたり
110kcal
塩分 0.4g

材料(2杯分)

・いか	・・・2杯	・酢	・・・大さじ2・1/2
・玉ねぎ	・・・1/2個	・砂糖	・・・大さじ1
・にんじん	・・・1/4本	・醤油	・・・小さじ1
・きゅうり	・・・1/2本		

作り方

- ① 調味料は合わせておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、にんじん、きゅうりは細切りにしておき、①の合わせ酢に浸しておく。
- ③ いかはげそ・内臓を取り除いてよく洗い、胴体は輪切りに、げそは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にお湯を用意し、酒を少々加えいかを茹でる。色が白く変わり茹であがったら、ざるにあげ粗熱が取れたら②と一緒に和える。

きのこのレンジ蒸し



1人あたり
35kcal
塩分 0.5g

ポイント

時間が無い時のもう一品に！レンジで温めて、ポン酢であっさり食べられます。

材料(2人分)

- ・好きなきのこ ……150～200g
- ・酒 ……大さじ1
- ・ポン酢 ……大さじ1/2

作り方

- ① きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿にきのこを入れ、酒をふりかけ、ラップをして3分程度加熱する。
- ③ お好みでねぎを散らし、ポン酢をかける。

小松菜ときのこの煮びたし



1人あたり
75kcal
塩分 1g

材料(4人分)

・小松菜	・・・1束	・水	・・・2カップ
・豚薄切り肉	・・・60g	・酒	・・・大さじ2
・エリンギ、まいたけ	・・・各1/2パック	・しょうゆ	・・・大さじ1
		・みりん	・・・大さじ1

作り方

- ① 小松菜は5cmの長さに、きのこは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に水と調味料を加え、一煮立ちしたら豚肉を加える。
- ③ 次に小松菜、きのこの順に鍋に入れ、火が通りしんなりとするまで煮る。