

鶏肉の味噌マヨネーズ焼き

栄養成分1人分
エネルギー 142kcal
食塩相当量 1.0g



減塩ポイント
マヨネーズは調味料の中でも塩分が少なめ。味噌と合わせることでコクがアップ！さらに生姜と唐辛子でアクセントを加えた1品。

材料/2人分

鶏もも肉	40g×4枚
マヨネーズ	10g(大さじ1弱)
おろし生姜	少々
赤みそ	12g(大さじ3/4)
本みりん	3g(小さじ1/2)
酒	3g(小さじ1/2)
一味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②鶏肉を①にもみ込む。
- ③熱したフライパンにもみ込んだ鶏肉を皮目から焼く。
- ④焼き目がついたら裏返し火が通れば、出来上がり。

鮭のレモンマリネ

栄養成分1人分
エネルギー 238kcal
食塩相当量 1.1g



減塩ポイント
干しいたけのだしと、酢とレモンを効かせて酸味と風味を追加！鶏肉や白身魚でもOK！

材料/2人分

鮭	60g×2枚	砂糖	14g
片栗粉	5g(小さじ2)	(大さじ1・1/2)	
サラダ油	20g(大さじ1・1/2)	酢	30g(大さじ2)
きゅうり	60g(2/3本)	しょうゆ	14g
玉ねぎ	40g(1/4個)	(小さじ2・1/2)	
人参	20g(約4cm)	レモン果汁	適量
干しいたけ	4g(2枚)	レモン	お好み

〈作り方〉

- ①きゅうりと人参は千切り、玉ねぎと水で戻した干しいたけは薄切りにし、Aの調味料に漬けておく。
- ②鮭に片栗粉をまぶして油をしいたフライパンで焼く。
- ③鮭の上に①を盛り付け、お好みでカットしたレモンを添えて、出来上がり。

さんまの生姜つみれ汁



栄養成分1人分
エネルギー 260kcal
食塩相当量 1.0g

減塩ポイント

つみれにねぎと生姜を
たっぷり風味アップ★
具沢山の汁少なめなら
さらに塩分カット。
つみれは鶏肉でもOK!

材料/2人分

A	さんますり身	150g	ごぼう	30g
	長ねぎ	25g(1/4本)	人参	15g
	おろし生姜	15g	まいたけ	20g
	酒	8g(大さじ1/2)	食塩無添加だし	2g
	片栗粉	9g(大さじ1)	水	300cc
			醤油	9g(大さじ1/2)

〈作り方〉

- ①Aの長ねぎはみじん切り。その他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②Aはすべて混ぜ合わせておく。
- ③鍋に水、切っておいた野菜を入れて沸騰したら、だし、醤油で味付ける。
- ④②を一口大に丸めて鍋に入れ加熱したら、出来上がり。

カレー風味きんぴら



栄養成分1人分
エネルギー 59kcal
食塩相当量 0.7g

減塩ポイント

いつものきんぴらに
ちょっとひと味!
カレー粉とかつお節が
意外なマッチング!
豊かな風味を
ぜひお試しください!

材料/2人分

ごぼう	50g	カレー粉	0.3g
人参	20g	砂糖	3g(小さじ1)
しめじ	30g	醤油	9g(大さじ1/2)
ごま油	4g(小さじ1)	削り節	1g
水	100cc	白ごま	1g(小さじ1/2)

〈作り方〉

- ①ごぼうはささがき、人参は千切りにする。
- ②しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③鍋にごま油を熱して中火で①を炒め、しめじを加えて炒める。
- ④③に水を入れ、ふたをして2~3分間蒸らし炒め煮にする。
- ⑤カレー粉、砂糖、醤油を入れて混ぜ、削り節を加える。汁がなくなったら白ごまをふり、出来上がり。