おいしく減塩レシピ

2023年９月13日(水)
横須賀市食生活改善推進団体
ヘルスメイトよこすか

主食　　ごはん　150ｇ

主菜　メカジキと野菜のカレートマト煮

材料　　（2人分）

メカジキ	2切れ	160ｇ
塩		少々
小麦粉		小さじ2
玉ねぎ	小1/2個	80ｇ
にんじん	3㎝	30ｇ
ピーマン	1個	30ｇ
オリーブオイル		小さじ1
カレー粉		小さじ1
トマト水煮缶カット		200ｇ
塩		少々
こしょう		少々

作り方

① メカジキは3等分に切り、塩をふって10分おき水気をふく。焼く直前に小麦粉をまぶす。
② 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはせん切りにする。
③ フライパンにオリーブオイルを入れ①を焼く。両面に焼き色がついたら一度取り出す。
④ 空いたフライパンで②の野菜を炒める。さらにカレー粉を加えて炒める。
⑤ ④にトマト水煮缶を加え③のメカジキを戻し入れ、煮立ったら弱めの中火にして蓋をし、時々混ぜながら5分ほど煮る。
⑥ 塩こしょうで味を調え器に盛り付ける。

副菜　　ブロッコリーとさつまいもの粉チーズ和え

材料　　（2人分）

ブロッコリー	1/2個	100g
さつまいも	1/4本	50g
A マヨネーズ		大さじ1
A 牛乳		小さじ1
粉チーズ		大さじ1

作り方

① ブロッコリーは小房に分ける。さつまいもは皮をむき1㎝の半月切りにし水にさらす。
② 鍋にさつまいもとかぶるくらいの水を入れ、弱火にかける。沸騰したら蓋をして火を消し10分置き、ザルに取り水気を切る。同じ湯でブロッコリーを2～3分ゆでザルに取る。
③ ボウルでAを混ぜ②を和える。
④ 器に盛り付けてから粉チーズをかける。

副菜　焼ききのこのマリネ

材料　　（2人分）

しいたけ		小2個	20g
マッシュルーム		2個	40g
エリンギ		1本	40g
しめじ		1/2 株	40g
ベーコン		1枚	20g
A	にんにくみじん切り		1片
	パセリみじん切り		小さじ1
	赤唐辛子輪切り		少々
	塩		少々
B	オリーブオイル		小さじ2
	酢		小さじ2

作り方

① しいたけは石づきを除き4等分に、マッシュルームは薄切りにする。エリンギは長さを半分にし1cm幅に切る。しめじは石づきを除き小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。

② フライパンに①のきのことベーコンを入れ蓋をして弱火で焼く。6分ほどできのこに火が通ったら、水分を飛ばし焼き色を付ける。仕上げにAを加えて炒め合わせる。

③ ボウルにBを混ぜ合わせ、②を熱いうちに加えてよく混ぜる。味がなじむまで５～10分程度漬け込む。

一人分の栄養価

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
ご飯（150ｇ）	233	3.8	0.4	55.3	5	0.0
メカジキと野菜のカレートマト煮	181	17.1	8.4	12.1	24	0.9
ブロッコリーとさつまいもの粉チーズ和え	105	4.6	5.9	11.5	77	0.2
焼ききのこのマリネ	100	3.7	8.2	4.9	9	0.6
合　　計	619	29.2	22.9	83.8	115	1.7