

## ほうれん草のかつおだしスープ

### 材料(1人分)

ほうれん草 20g

大根 10g

椎茸 1/2個(10g)

かつお節 1g

濃口しょうゆ 4g

しょうがすりおろし 1g

水 150ml

ねぎ 少々



### 作り方

1. ほうれん草は約3cm幅に切り、大根は短冊切り、椎茸は薄切りにする
2. 耐熱容器に1と全ての調味料を入れてふんわりとラップをかけ、600wで約2分加熱する(野菜が硬かったらさらに加熱)
3. お椀にうつし、刻んだねぎを散らせば完成

### 管理栄養士の一言メモ

かつおだしとしょうが、椎茸の旨味を利用することで減塩につなげることができます！

エネルギー 15kcal

たんぱく質 1.9g

食塩相当量 0.6g

## 蒸し白菜のからしごまだれ



### 材料(1人分)

白菜 1枚(100g)

ぶなしめじ 20g

ごまドレッシング 小さじ1

酢 小さじ1/2

からし 少量

白ごま 少量

### 作り方

1. 白菜は5cm×1cmほどの短冊切りにし、ぶなしめじは食べやすい大きさにさく
2. 1を耐熱容器に入れ、600wで1分30秒ほど加熱をし、加熱時に出た水気をきる
3. ボウルに2とドレッシング、酢、からし、白ごまませ合わせる
4. お皿に盛り付けて白ごまを振れば完成

エネルギー 39kcal

たんぱく質 1.8g

食塩相当量 0.2g

### 管理栄養士の一言メモ

ごまドレッシングのみで味付けをしてしまうと塩分量が高くなってしまいますので、酢とからし、白ごまを加えることで減塩につなげることができます！

減塩レシピ

## 鶏肉の南蛮漬け

材料(1人分)

鶏もも肉 40g

玉ねぎ 10g

黄ピーマン 10g

赤ピーマン 10g

生姜チューブ 1g

穀物酢 大さじ1/2

砂糖 小さじ2

濃口しょうゆ 小さじ1



エネルギー 93Kcal

たんぱく質 9.5g

食塩相当量 0.8g

作り方

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。野菜類は全て千切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて鶏もも肉に焦げ目がつくまで焼く
3. 鶏もも肉と野菜、調味料を全て合わせる  
(バットに入れて合わせると味が染み込みやすいです♪)
4. ラップをして冷蔵庫で休ませる
5. 味が馴染んだら完成

### 管理栄養士の一言メモ

酢を使用することで、塩や醤油での味付けを抑えることが可能になります。