

お手軽な一品レシピ

塩分1.0g

しょうが香るたこの炊き込みご飯



米	90 g	(1/2カップ)
ゆでだこ	50 g	
しょうが	5 g	
だし汁	100 g	(1/2カップ)
酒	4 g	(小さじ1弱)
薄口醤油	4 g	(小さじ1弱)
みりん	3 g	(小さじ1/2)

※ 材料は1人前です。作りやすい量に倍増してください。

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② 米は研いで、ざるに上げておく。
- ③ ゆでたこを薄い小口切りにする。
- ④ しょうがの皮をむき、幅2～3mmのせん切りにする。
- ⑤ 炊飯器に米を入れ、だし汁と薄口しょうゆ、酒、みりんを加え、たことしょうがを上に乗せて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、全体を大きく混ぜ合わせる。

塩分0.6g

切り干し大根のレモンサラダ



切り干し大根	10 g	
玉葱	20 g	
人参	15 g	
レモン	10 g	
オリーブ油	3 g	
濃口醤油	4 g	(小さじ1弱)
こしょう	少々	

※ 材料は1人前です。作りやすい量に倍増してください。

- ① 切り干し大根はたっぷりの水に入れてもどし、水気をしっかりと切る。
- ② 玉葱は薄切りに、人参はピーラーで薄くスライスして水にさらし、水気をきる。
- ③ レモンは皮をしっかりとこすり洗いし、薄いいちょう切りにする。
- ④ ボウルに、オリーブオイル、しょうゆ、こしょう少々を入れて混ぜ合わせ、①、②、③を加えて和える。

お手軽な一品レシピ

塩分0.3g

焼き鱈のトマトおろしかけ



鱈	100 g	(1切れ)
大根	100 g	
トマト	60 g	
ししとう	3本	
酢	10 g	(大さじ2/3)
ポン酢	1 g	(小さじ1/5)
ごま油	3 g	(小さじ1弱)
小麦粉	5 g	(大さじ1/2)
こしょう	少々	
一味唐辛子	少々	

※ 材料は1人前です。作りやすい量に倍増してください。

- ① 鱈は3等分のそぎ切りにし、こしょうをかけて小麦粉をまぶす。
- ② ししとうはヘタの先を落としておく。
- ③ 大根は皮をむいておろし、水気を軽くきる。トマトは1cm角に切って大根おろしと混ぜ合わせ、酢、ポン酢、一味唐辛子を加える。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れて①、②を焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、鱈とししとうを皿に盛り、大根おろしのソースをかける。

塩分0.5g

鶏むね肉ともやしの簡単春巻き



鶏胸肉 (皮なし)	40 g	
もやし	30 g	
えのきたけ	20 g	
しその葉	2枚	
春巻きの皮	2枚	
塩・こしょう	少々	
植物油	10 g	
酢	15 g	(大さじ1)
濃口醤油	5 g	(小さじ1弱)

※ 材料は1人前です。作りやすい量に倍増してください。

- ① 鶏胸肉は5mm程度の細切りにして、塩・こしょうで下味をつける。
- ② えのきたけは食べやすい長さに、しその葉はせん切りにする。
- ③ 春巻きの皮に鶏胸肉、えのき、しその葉、もやしをのせて巻く。
- ④ フライパンに1~2cmの植物油を熱し、③をこんがり焼き色がつくまで揚げる。
- ⑤ 皿に盛り、酢しょうゆを添える。