

N04【お酢で減塩弁当Part1】

食材はお弁当4人分です

● ごまがのったごはん

・ごはん	560g(2合弱)
・ごま	2g

栄養価(1人分) エネルギー 238kcal 食塩 0g

- ① 米をとき、吸水させ、水加減をして炊飯器で炊く。
- ② 1人140gずつ盛り付け、ごまをふりかける。

● 鮭のお酢バター焼き

・塩鮭	200g
・バター	15g
・玉ねぎ	60g
・赤唐辛子	1/4本
・かつお削り節	小袋1/2
A { 酢	小さじ1・1/3
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1・2/3

栄養価(1人分) エネルギー 106kcal 食塩 0.4g

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄くスライス、赤唐辛子は輪切りにしておく。
- ② フライパンにバターを熱し、中火で玉ねぎをしんなりするまで炒め、鮭を入れて両面を焼く。焼き色がついたら混ぜ合わせたAを加え、鮭に照りがついたら火を止める。
- ③ 赤唐辛子を加えて混ぜ、かつお節をふりかける。

● ひじきと豆腐の照り焼きバーグ

・木綿豆腐	150g
・鶏ひき肉	50g
A { ひじき(乾)	2.5g
にんじん	20g
片栗粉	大さじ1/2
みそ	4g
・塩・粗挽きこしょう	各少々
・サラダ油	適量
B { 砂糖・みりん	各小さじ2
しょうゆ	小さじ1・2/3
酢・水	各小さじ2

栄養価(1人分) エネルギー 89kcal 食塩 0.9g

- ① 木綿豆腐は水切りし、人参は皮をむき、みじん切りにしておく。ひじきはさっと洗い、水で戻し、水気を切っておく。
- ② ボウルに木綿豆腐・鶏挽肉を入れよく混ぜる。
- ③ Aを加え、よく混ぜる。塩・粗挽き黒こしょうで味を調える。
- ④ ③を4等分にし、小判型に調える。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を焼き、両面に焼き色がついたらふたをして弱火で中まで火を通す。
- ⑥ Bを加え、煮絡める。

● にんじんのポン酢酢漬け

・人参	90g
・ポン酢しょう油	20ml
・白いりごま	少々

栄養価(1人分) エネルギー 11kcal 食塩 0.3g

- ① 人参の皮をむき、せん切りにし、鍋で柔らかくなるまでゆでる。
- ② ざるで水気を切り、分量のポン酢をあえ、ごまをふる。

● 緑の野菜のチーズみそ和え

・ほうれん草	1株
・ブロッコリー	20g(約3房)
A { パルメザンチーズ	7.5g
みそ	8g

栄養価(1人分) エネルギー 16kcal 食塩 0.3g

- ① ブロッコリーは熱湯でゆでてざるにとり上げる。同じ湯でほうれん草をゆでて水にとり、3cm長さに切り水気をきる。
- ② ①を合わせ、Aを加えてあえる。

● ひじきと切り干し大根入りポテトサラダ

・切り干し大根(乾)	5g
・ひじき(乾)	1g
・じゃがいも	1個
・にんじん	5g
・ゆでたまご	1/2個
A { 酢	大さじ1/2
オリーブ油	小さじ1強
塩・粗挽きこしょう	各少々
粒マスタード	小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 40kcal 食塩 0.3g

- ① 切り干し大根は水で戻し、熱湯でゆで、水気を切っておく。
- ② ひじきはさっと洗い、水で戻し、水気を切っておく。
- ③ ジャガイモは一口大に切り、水からゆでて粗めにつぶしておく。
- ④ 人参は厚さ3mmのいちよう切りにし、塩を少々加えて混ぜる。しばらく置き、しんなりさせ、水あらいし、水気を絞っておく。
- ⑤ ゆで卵は粗めにきざんでおく。
- ⑥ ボウルに①～⑤を入れAを加え、よく和える。