

「シャキッと百菜！いきいき弁当」～秋 Ver.～ レシピ紹介

【主菜】秋鮭の香草焼き



1人分

塩分：0.2g
野菜：約 20g

＜材料＞2人分
○秋鮭…2切れ
○玉ねぎ…1/4個
○パセリ…適宜
○塩…0.4g（小瓶5振り程度）
○こしょう…少々
★パン粉…大さじ2
★粗挽きガーリック…お好みで
★無塩バター…10g
○レモン…1/8個

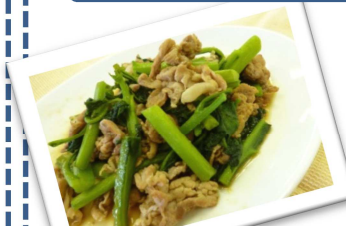
＜作り方＞

- 1) 鮭に塩・こしょうを振っておく。
- 2) 玉ねぎ、パセリはみじん切りにし、★と合わせておく。
- 3) レモンはくし切りにする。
- 4) ①に②をのせ、200℃に予熱したオーブンで約12分焼く。（グリルでもOK。パン粉が焦げ付く場合は、ホイルをかぶせると良いですよ！）
- 5) お皿に盛り付け、レモンを飾る。

減塩のコツ！

◎塩鮭ではなく、生鮭を使用することで減塩！
◎パセリやガーリックの風味で減塩でもおいしい！

【主菜】つるむらさきの中華炒め



1人分

塩分：0.4g
野菜：約 50g

＜材料＞2人分
○つるむらさき…1/2束
○豚コマ肉…80g
○ごま油…小さじ1
○しょうが…1/4かけ
○料理酒…大さじ1
○しょうゆ…小さじ1
○中華だし…小さじ1/5

＜作り方＞

- 1) つるむらさきを3cm長さに切り、しょうがはみじん切りにする。
- 2) フライパンでごま油を熱し、しょうがを入れ、豚肉を炒める。
- 3) ②につるむらさきの茎を入れ、色が変わったら、葉の部分も入れてさらに炒める。
- 4) 酒、しょうゆ、中華だして味付けをする。

減塩のコツ！

◎しょうがの香りでおいしく減塩！

【副菜】ごぼうのピリ辛煮



1人分

塩分：0.6g
野菜：約 40g

＜材料＞2人分
○ごぼう…1/2本
○しらたき…40g
★しょうゆ…大さじ1/2
★みりん…小さじ1
★砂糖…小さじ1
○かつおだし…100ml
○唐辛子…適宜
○白いりごま…適宜
○揚げ油…適宜

＜作り方＞

- 1) ごぼうを乱切りにし、素揚げする。しらたきは、食べやすい長さに切る。
- 2) だし汁、★の調味料を鍋に入れ、その中にごぼう、しらたき、唐辛子を入れる。
- 3) お皿に盛り付け、白いりごまをふりかける。

減塩のコツ！

◎唐辛子の辛味でおいしく減塩！
◎だしをしっかりとおいしく減塩！

【副菜】かぼちゃの味噌マヨグラタン



1人分

塩分：0.6g
野菜：約 80g

＜材料＞2人分
○かぼちゃ…1/8個
○ツナ…1/2巻
○玉ねぎ…1/4個
★マヨネーズ…大さじ1
★料理酒…小さじ1
★味噌…小さじ1
○ピザ用チーズ…大さじ2
○こしょう…少々

＜作り方＞

- 1) かぼちゃを薄切りにし、耐熱皿に並べ、電子レンジで加熱する。
- 2) 玉ねぎをみじん切りにし、油を切ったツナとこしょうを混ぜ、②にのせる。
- 4) ★の調味料を混ぜ合わせ、③にのせ、さらにチーズをのせる。
- 5) 200℃に予熱したオーブンで10分焼く。おいしいそうな焦げ目がついたら出来上がり。

減塩のコツ！

◎ツナの油分で薄味でもおいしく！

【副菜】里芋としめじの煮物



<材料>2人分
 ○鶏もも肉…40g
 ○さといも…10個
 ○しめじ…1/2房
 ○にんじん…1/3本
 ○さやえんどう…4さや
 ○かつおだし…100ml
 ○しょうゆ…小さじ2

1人分

塩分：0.6g
 野菜：約40g

<作り方>

- 1) 里芋の皮をむく。にんじんはいちょう切りにし、しめじは小房に分ける。
- 2) 鍋にさやえんどう以外すべての材料を入れ、煮る。
- 3) さやえんどうは筋を取り、別に茹で、最後に飾る。

減塩のコツ!

◎だしをしっかりとって、おいしく減塩!

【副菜】カリフラワーのカレー炒め



<材料>2人分
 ○カリフラワー…1/4個
 ○ベーコン…1/2枚
 ○無塩バター…5g
 ★カレー粉…小さじ1/5
 ★塩…0.3g (小瓶4振り)
 ★こしょう…少々

1人分

塩分：0.2g
 野菜：約50g

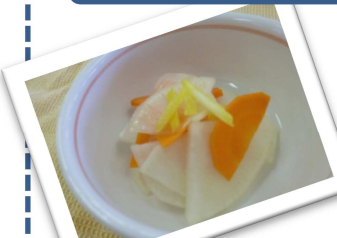
<作り方>

- 1) カリフラワーは小房に分け、茹でる。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2) フライパンを熱し、バターをひいてベーコン、カリフラワーの順に炒め、★の調味料で味を付ける。

減塩のコツ!

◎カレー粉の風味でおいしく減塩!

【副菜】根菜と柚子の甘酢漬け



<材料>20食分
 ○大根…10cm
 ○にんじん…10cm
 ○柚子…1/2個
 ★酢…大さじ3
 ★砂糖…大さじ4
 ★塩…小さじ1/2
 ★昆布…10cm
 ★唐辛子…少々

1人分

塩分：0.1g
 野菜：約20g

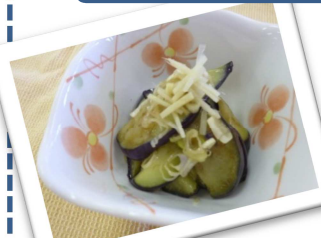
<作り方>

- 1) 大根とにんじんは皮をむき、いちょう切りにする。
- 2) ゆずはよく洗い、皮を薄く剥き、細切りにする。
- 3) ★の調味料を合わせ、①、②を加え、冷蔵庫に入れる。

減塩のコツ!

◎ゆずの香りで満足度UP!
 ◎酢の酸味でおいしい減塩漬物!

【副菜】揚げなす



<材料>2人分
 ○なす…2本
 ○長ねぎ…10cm
 ○しょうが…1/2個
 ○油…適宜
 ○めんつゆ…大さじ1

1人分

塩分：0.8g
 野菜：約100g

<作り方>

- 1) なすはヘタをとり、斜め切りにする。
- 2) 長ねぎは小口切りにし、しょうがは千切りにする。
- 3) めんつゆに切った長ねぎを入れる。
- 4) 油を170℃に熱し、なすを素揚げする。
- 5) ④を熱いうちに③に浸し、盛り付け、しょうがのをのせる。

減塩のコツ!

◎しょうがの香りで減塩!
 ◎しょうゆよりもめんつゆでおいしく減塩!

かつおこんぶだしのとり方

<材料>400ml分
 ○水…500ml
 ○だし用昆布…4g (出来上がり重量の1%)
 ○かつおぶし…8g (出来上がり重量の2%)

<作り方>

- 1) 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、水と一緒に鍋に入れ、弱火にかける。
- 2) 気泡が出てきたら、昆布を取り出し、かつお節を加える。
- 3) アクが浮いてきたらすぐ取り除く。なべの周囲が沸騰し始めたら火を止め、1~2分おいてかつおぶしが下に沈むまで待ち、濾す。

※調理のためのベーシックデータ：女子栄養大学出版部

上手に使っておいしく減塩!!

