

甘酢でさっぱり、塩分控えめ

あじとたっぷり野菜の 甘酢炒め

あじとたっぷり野菜の甘酢炒め



酸味・香味野菜で無理なく減塩!

塩分1.2g エネルギー 205kcal

トータル
塩分
2.8
g
トータル
エネルギー量
503
kcal

*エネルギー、塩分は1人分です

このメニューは
ごはん(150g) エネルギー
を含みます
252kcal

- ③残りのオリーブオイルを加え、①のにんにく・しょうがを炒めてからズッキーニ・なす・赤ピーマンを加え炒める。②を戻し入れる。
- ④③にAを加えて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。最後に酢を加え混ぜ合わせ器に盛る。



材料

[1人分]

あじ(3枚おろし70g)	1切れ	4切れ
ズッキーニ(中)	1/4本	1本
なす	1/2本	2本
赤ピーマン	1/2個	2個
にんにく	1/2片	2片
しょうが	10g	40g
オリーブオイル	大さじ1	大さじ4
小麦粉	小さじ1	小さじ4
塩・こしょう	少々	少々
コンソメ(固形)	1/8個	1/2個
水	大さじ1	大さじ4
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ2
しょうゆ	4g	15g
酒	大さじ1/2	大さじ2
水	大さじ1/4	大さじ1
かたくり粉	小さじ1	大さじ1/2
酢	大さじ1/2	大さじ2

作り方

- ①あじは一口大に切り、塩・こしょうをし小麦粉をまぶす。ズッキーニとなすは5mm幅の輪切り、赤ピーマンは乱切りにする。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを分量の半分入れて熱し①のあじを焼いて取り出す。

長いもとオクラのお浸し



ねばねば野菜でパワーアップ!

塩分0.4g エネルギー 24kcal

材料

[1人分]

長いも	25g	100g
オクラ	1本	4本
みょうが	1/2個	2個
削り節	適量	適量
A しょうゆ	小さじ1/3	大さじ1/2
A だし汁	小さじ2/3	大さじ1
酢(酢水用)	適量	適量

作り方

- ①オクラは塩でもんで湯通しをして、輪切りにする。長いもは1cm角に切って酢水につけておく。みょうがはせん切りにする。
- ②ボウルに①を入れAを加え、ねばりを出すように混ぜる。
- ③器に②を盛りつけ、削り節をのせる。

すまし汁



濃いだしで塩分ひかえめ

塩分1.2g エネルギー 22kcal

材料

[1人分]

豆腐	20g	80g
カットわかめ	1g	4g
だし汁	150cc	600cc
塩	0.2g	0.8g
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
木の芽(ねぎでも可)	0.2g	0.8g

作り方

- ①豆腐はさいの目切りにする。
- ②だし汁に塩・豆腐を入れ、煮立ってきたら、わかめを入れ、しょうゆで味を整える。
- ③器に盛り、木の芽を浮かべる。



冷蔵保管ですぐに使える
だし汁

だし汁は密閉容器に水と昆布やいりこなどを入れて冷蔵保管しておくと朝食ですぐに使えて便利です。
お急ぎの時は、干しいたけ(戻していないもの)を具と一緒に煮ると即席だしになります。

