

高血圧予防のためにも減塩が大切です。しかし、味が薄くてはおいしさを感じにくくなります。おいしさを残したまま食べるために料理の仕方を工夫してみましょう。

《減塩！ゴマ豆乳雑煮》

(材料 2人分)

水	450ml
かつお節(水の3%)	14g
だし昆布(水の2%)	9g
塩	小さじ 1/4 杯(1.5g)
薄口しょうゆ	小さじ 1/2 杯(3g)
酒	大さじ 1/2 杯(7.5g)
豆乳	カップ 1 杯(200ml)
練りごま	大さじ 1/2 杯(7.5g)
丸もち	2 個
大根	50g
里芋	1 個
人参	30g
ごぼう	130g
小松菜	25g

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー213kcal タンパク 6.9g 脂質 6.0g カルシウム 119mg 塩分 0.9g]

- ① 鍋に水とだし昆布(硬く絞った布巾で軽く表面を拭いたもの)を入れ火にかける。昆布の周りにふつふつと泡が出始めたら取り出す。鍋に水 30ml を入れた後にかつお節を入れる。再沸騰したら火を止め、ザルでこす。
※こした後のかつお節は絞ると雑味が出るので注意
- ② 大根、里芋は、人参は皮をむき、0.5 cm の輪切りにする。ごぼうは丸めたアルミホイルで皮を軽くこすり、0.5 cm の輪切りにする。小松菜は塩ゆでし、火が通ったら氷水へ。冷めたら 3 cm 幅に切って水気を絞っておく。
- ③ だし汁を鍋に移し、大根、里芋、人参、ごぼうを入れて火にかけ、火が通ったら、酒・塩・薄口しょうゆ・練りごまを入れて再沸騰させる。豆乳を入れて鍋の周りがふつふつとなったら火を止める。
※豆乳を入れた後に沸騰させると分離の原因となる。
- ④ 餅をオーブントースター230～250℃で 5 分程度焼き、1 分間そのまま置いておく。もちが柔らかくなったら器に盛る。餅の上に小松菜を乗せ、大根・人参・ごぼう・里芋を盛り付ける。汁を注ぎ完成。

《ぶりのみりんつけ焼き大葉巻き》

(材料 2人分)

ぶり	2 切(1 切 100g 程度)	
④	みりん	大さじ 2 杯
	しょうが(すりおろし)	小さじ 1 杯
	しょうゆ	小さじ 1 杯
大葉	2 枚	
かぼす	1/4 個	
サラダ油	大さじ 1 杯	
白すりごま	適量	

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー301kcal タンパク質 21.5g 脂質 21.6g カルシウム 8mg 塩分 0.2g]

- ① ぶりを④に 1 時間漬けておく。
- ② 漬けたぶりをキッチンペーパーで拭いて、大葉を巻く。サラダ油をひいたフライパンに皮を下にして焼き付ける(中火)色がついたら返して弱火にし、中まで火が通ったら皿に盛る。白すりごまを上から振る。
- ③ かぼす 1/4 個を半分にカットしたものを添えて出来上がり。
※余った漬け汁は煮詰めてタレにして使用することもできます。その場合の塩分量は 0.9g となります。