



♪おすすめ献立♪ ～美味しく減塩！～



★ミルク入り麻婆豆腐

材料	4人分
牛乳	200ml
木綿豆腐	1丁(400g)
豚ひき肉	150g
長ネギ	1/2本(50g)
ニラ	1/2束(50g)
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
サラダ油	大さじ1/2
※ 酒	大さじ1
中華スープの素	小さじ2
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
すりゴマ	大さじ1/2
ラー油	適宜

1人分のカロリー:230kal 塩分:1.1g カリウム:450mg

作り方

- ① 豆腐・ニラはそれぞれ適当な大きさに切っておく。
長ネギ・しょうが・にんにくは、みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、長ネギ・にんにく・しょうがを入れる。
- ③ 香りが出たら、ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、※の調味料を加えて炒める。
- ④ 牛乳・豆腐を入れてひと煮立ちしたら、塩で味をととのえ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑤ 器に盛り、すりゴマ、お好みでラー油をかけて出来上がり♪

牛乳を使用した、やさしい麻婆豆腐です。牛乳が味に深みを与えてくれます。塩分も通常の麻婆豆腐の半分に抑える事ができます。



★ひじきのマヨサラダ

材料	4人分
ひじき(乾燥)	20g
人参	1/2本(70g)
きゅうり	1本
ホールコーン	50g
※ 白ゴマ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

1人分のカロリー:80kal 塩分:0.5g カリウム:380mg

作り方

- ① きゅうり・人参は千切りにし、塩もみしておく。
- ② ひじきは水でもどし、サッとゆでておく。
- ③ ※の調味料を合わせる。
- ④ 水気を切った①②とコーンを※の調味料で和えたら完成

ひじきには食物繊維やカリウムが豊富に含まれます。マヨネーズにお酢を加える事でさっぱりと食べる事が出来ます。塩分もひじきの煮物に比べると、半分に抑える事ができます♪



★みかん缶&キウイの寒天ゼリー

材料	小カップ 10個分
みかん缶	1缶(425g)
キウイ	1個
粉寒天	1本(4g)
みかん缶のシロップ+水	500cc
砂糖	20g
レモン汁	大さじ1

1人分のカロリー:40kcal カリウム:60mg

作り方

- ① キウイは適当な大きさに切り、みかん缶は実とシロップを分け、これらのフルーツを型に入れておく。
- ② 鍋に粉寒天、みかん缶のシロップ、水を入れかき混ぜ、火にかける。かき混ぜながら沸騰させ、寒天を煮溶かす。砂糖を入れ、煮溶かした後、火からおろす。
- ③ ②が80℃程に下がったら、レモン汁を加えて混ぜ、①の型に流し込む。
- ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やします♪

缶詰のシロップに甘味があるため、砂糖を控えめにしています。

