

減塩レシピの献立 4

主食 黒豆ごはん

材料	1人分	4人分
米	50g	200g
黒豆(炒ったもの)	5g	20g
酒	少々	大さじ1/2
白いりごま	少々	少々



《作り方》

1. 米をといで炊飯器に入れ、分量の水と酒を加えて軽く混ぜたら、上に炒った黒豆をのせる。
2. 30分以上浸水させ、炊飯器のスイッチを入れて普通に炊く。
3. 炊きあがったら、さっくりと混ぜ、白いりごまをふる。

主菜 さばのケチャップあえ

材料	1人分	4人分
さば(生)	70g	1尾
しょうが汁	少々	少々
酒	少々	少々
玉ねぎ	30g	3/4個
ピーマン	30g	3個
干しいたけ	5g	10枚
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2
片栗粉	小さじ1	大さじ1・小さじ1
【A】		
ケチャップ	小さじ2	大さじ2・2/3
酒	小さじ1	大さじ1 小さじ1
しょうゆ	小さじ1	大さじ1 小さじ1
砂糖	小さじ2・1/2	大さじ2・1/2



《作り方》

1. さばは一口大のそぎ切りにし、しょうが汁、酒にしばらく漬ける。片栗粉をまぶし、フッ素樹脂加工のフライパンで両面を焼いて火を通し、器に取り出しておく。
2. 玉ねぎ、ピーマン、戻した干しいたけを一口大の大きさに切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2の野菜を炒める。
4. 3に1で焼いたさばとAを加えて炒め合わせ、器に盛り付ける。

* 豆板醤を入れても美味しいです



副菜 さつまいもと切り昆布の煮物

材料	1人分	4人分
さつまいも	50g	1本
切り昆布（乾燥）	3g	12g
しょうゆ	少々	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/3	小さじ1・1/3



《作り方》

1. 切り昆布は軽く洗い、しっかりかぶる位の水で戻す。（戻し汁はとっておく）
2. さつまいもは皮をむき、一口大に切って水につける。
3. 鍋にさつまいも・切り昆布・戻し汁（ひたひたになる位）・しょうゆ・砂糖を入れ、柔らかくなるまで煮て、器に盛り付ける。

汁物 きのこのお吸い物

材料	1人分	4人分
舞茸	10g	1/2パック
しめじ	10g	1/2パック
えのきたけ	10g	1/2パック
だし	150cc	3カップ
しょうゆ	少々	小さじ2/3
塩	少々	少々



《作り方》

1. 舞茸、しめじは石づきを取り、手でほぐしておく。
えのきたけは石づきを取り、食べやすい長さに切る。
2. 鍋にだし汁と1を入れ、ひと煮立ちしたらしょうゆと塩で調味する。
3. 椀に盛り付ける。

* みつばを加えるとさらに美味しくなります

（1人分栄養価）

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
黒豆ごはん	203	4.9	1.6	140	18	0.9	1.1	0.0
さばのケチャップあえ	254	16.8	10.8	525	21	1.3	3.6	1.5
さつまいもと切り昆布の煮物	74	0.8	0.1	485	49	0.6	2.3	0.5
きのこのお吸い物	6	1.0	0.2	109	1	0.2	1.0	0.4
合計	537	23.5	12.7	1259	89	3.0	8.0	2.4