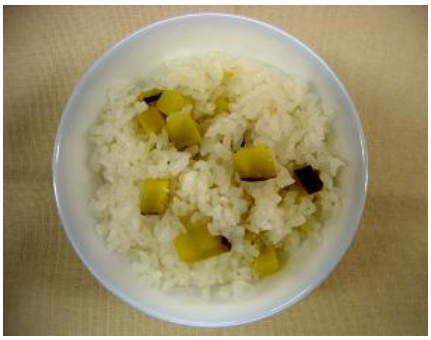
減塩レシピの献立　5

主食　さつまいもごはん

材料	１人分	４人分
米	６０ｇ	２４０ｇ
水	７０ｇ	２８０ｇ
さつまいも	２０ｇ	１本
酒	小さじ1	大さじ1・小さじ1
みりん	小さじ1/2	小さじ2



≪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３０分浸水させる。
2．さつまいもは皮つきのまま１ｃｍの厚さの角切りにし、水にさらす。
3．炊飯器に、水を切ったさつまいもとみりんを入れて炊く。
4．炊き上がったら蒸らし、全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。

主菜　鯵のタンドリー風

材料	１人分	４人分
あじ（中）	６０ｇ	２４０ｇ
生しいたけ	２枚	８枚
【A】		
プレーンヨーグルト	２０ｇ	大さじ5強
玉ねぎ　(すりおろす)	３０ｇ	３/４個
にんにく(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
カレー粉	小さじ1/3	大さじ1/2
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
ブロッコリー	３０ｇ	１株
ミニトマト	１個	４個

≪作り方≫

1．あじは３枚におろす。生しいたけは軸を取り、そぎ切りにする。
2．Ａを混ぜ合わせ、あじとしいたけを３０分以上つけておく。
3．ブロッコリーは小房に分け、茹でる。ミニトマトは半分に切る。
4．天板にオーブンシートを敷き、２のあじとしいたけを並べ、２００～２３０度で予熱をしたオーブンで１０分～１５分程焼く（パン粉をかけて焼くと食感が良い）。
5．焼いたあじとしいたけを器に盛り付け、ブロッコリーとミニトマトを添える。

副菜　きゅうりと柿のおろしあえ

材料	１人分	４人分
きゅうり	２０ｇ	１本
柿	３０ｇ	大１/２個
ゆで大豆	１０ｇ	４０ｇ
大根(おろし)	４０ｇ	４/５カップ
酢	小さじ1	大さじ1小さじ1
砂糖	小さじ2/３	大さじ1弱
塩	少々	少々
すりごま	少々	少々

≪作り方≫

１．きゅうり、柿は２mm幅の薄切りにする。
　　ゆで大豆はさっと茹でて水を切る。
２．ボールに大根おろし、酢、砂糖、塩を入れて混ぜておく。
３．食べる直前に１と２を和え、すりごまを上にかける。

副菜　ほうれん草と卵としめじの炒め物

材料	１人分	４人分
ほうれん草	６０ｇ	１束
しめじ	３０ｇ	１パック
酒	小さじ1	大さじ1小さじ1
卵	２０ｇ	２個
しょうゆ	小さじ1/２	小さじ2
サラダ油	少々	小さじ1
砂糖	小さじ1	大さじ1小さじ1

≪作り方≫

１．ほうれん草は茹でて水にさらす。水気を絞ったら３～４ｃｍの長さに切る。
２．フライパンにしめじと酒を入れてさっと火を通し、皿に取り出しておく。
　　同じフライパンに油をひき、卵を炒めたら皿に取り出しておく。
３．茹でほうれん草・しめじ・卵を炒め合わせ、しょうゆと砂糖で調味をしたら器に盛り付ける。

（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）
さつまいもごはん	252	3.9	0.6	147	11	0.6	0.8	0.0
鰺のタンドリー風	123	16.0	3.1	549	66	1.2	3.1	1.2
きゅうりと柿のおろし和え	59	2.2	1.3	243	30	0.5	2.0	0.5
ほうれん草と卵としめじの炒め物	76	4.8	3.5	566	41	1.7	2.8	0.5
合計	510	26.9	8.5	1505	148	4.0	8.7	2.2