

減塩レシピの献立 6

主食 ごはん

材料	1人分	4人分
ごはん	130g	520g

《作り方》

1. 米は洗って、分量の水で炊き、器に盛る。

主菜 鮭とまいたけのクリームマスタード煮

材料	1人分	4人分
生鮭	80g	4切れ
こしょう	少々	少々
まいたけ	25g	1パック
にんにく（スライス）	1/4かけ	1かけ
バター	小さじ1/2	小さじ2
白ワイン	25cc	100cc
【A】		
牛乳	25cc	100cc
粒マスタード	少々	小さじ1
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々



《作り方》

1. まいたけは、食べやすく手でほぐす。鮭にはこしょうをふる。
2. フライパンにバターとにんにくを入れて中火で熱し、鮭を入れて両面に焼き色をつける。
3. 2にまいたけを加えてさっと炒め、白ワインを回し入れる。蓋をして3分程蒸し煮にする。
4. Aを加えてひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

* レモンの輪切りを添えるとより美味しく頂けます



副菜 焼きエリンギのおかか和え

材料	1人分	4人分
エリンギ	50g	2パック
削りカツオ	小1/4パック(1g)	小1パック
しょうゆ	少々	小さじ1



《作り方》

1. エリンギは半分の長さに切り、縦4～5つに裂く。焼き色がつくまでグリル（オーブントースターでも良い）で焼く。
 2. 削りカツオとしょうゆで和える。
- * 一味とうがらしを入れるとピリっとして美味しいです

汁物 もやしのナムル

材料	1人分	4人分
もやし	60g	1袋
にんじん	5g	1/7本
ピーマン	2.5g	1/4個
【A】		
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
ごま油	小さじ1/3	大さじ1/2
長ねぎ（みじん）	小さじ1/3	大さじ1/2
こしょう	少々	少々
ラー油	少々	少々



《作り方》

1. もやしは水につけてパリッとさせ、ざるに上げておく。
にんじん・ピーマンは千切りにする。
2. 鍋に水と人参を入れて火にかけ、沸騰したらピーマンともやしを加える。
もやしのしゃきしゃき感が残る程度に茹で、ざるに上げる。
3. 3で茹でた野菜をAで調味し、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)
ごはん	218	3.3	0.4	38	4	0.1	0.4	0.0
鮭とまいだけの クリームマスタード煮	165	19.8	6.3	425	44	0.7	0.7	0.5
焼きエリンギのおかか和え	17	2.7	0.3	245	1	0.2	2.2	0.2
もやしのナムル	33	1.5	2.0	75	12	0.3	1.1	0.4
合計	433	27.3	9.0	783	61	1.3	4.4	1.1