

# 減塩料理コンテスト レシピ

## ～塩分0.5g未満の料理～

### 野菜まきまき

調理時間 15分

#### 《材料 2人分》

豚肉（薄切りロース肉） 6枚（約70g）

季節の野菜（例）：にんじん 中1/2本、アスパラ 3本、えのき1/2袋

#### 《作り方》

- ① 肉をひろげてコショウを少々ふっておく
- ② 人参、アスパラ、えのきは、細切り（ひょうし切り）にし、長さは肉の幅に合わせる
- ③ 肉を②の材料を芯にして巻く
- ④ 電子レンジ（500W 4～5分）調理する
- ⑤ 1本を斜めに半分に切り、皿に盛り、好みの調味料をつけて食べる（例：ポン酢、ドレッシング、ケチャップ、ゆずこしょうなど）

※ポイント：季節の野菜なら何でも使用できます。（ピーマン、ねぎ、かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん、じゃが芋など）塩分が気になる方は、何もつけなくてもおいしい。

栄養成分（2人分）					
エネルギー	239Kcal	蛋白質	16.4g	脂質	13.7g
炭水化物	13.7g	塩分	0.2g		

### ナスのカレーツナ はさみ焼き

～トマト酢ソース～

調理時間 30～40分

#### 《材料 2人分》

ナス 160g、椎茸80g、片栗粉6g、油 大さじ4

カレー風味ツナマヨ：ライトツナ缶（食塩無添加） 40g

たまねぎ（みじん切り）40g マヨネーズ（ハーフ1/2）大さじ1

カレー粉 大さじ1

ソース：トマト 1/2個 バルサミコ酢 大さじ1

#### 《作り方》

- ① ツナと玉ねぎをマヨネーズ、カレー粉で和える
- ② ナスを5mmくらいの輪切りにし、椎茸は軸を取っておく
- ③ ナスで①を挟み、椎茸にも①をつめる
- ④ ③に片栗粉をまぶし、ナスにはようじをさす
- ⑤ フライパンに油を入れ、焼く
- ⑥ トマトを粗い、みじん切りにし、バルサミコ酢をあえる（トマト酢ソース）
- ⑦ 皿に盛りつけ、⑥をかける

※ポイント：ソースはお好みでかけても、かけなくてもよい。

栄養成分（2人分）					
エネルギー	734Kcal	蛋白質	12.8g	脂質	64g
炭水化物	29.6g	塩分	0.4g		

## さっぱり南蛮漬け

調理時間 30～40分

《材料 2人分》

- A { だし汁 120ml、ぽん酢 小さじ2、レモン汁 適量 }
- B { たまねぎ 1/2個、パプリカ（黄、オレンジ、赤など）1/2個、ピーマン1個 }

だし汁 120ml、鶏むね肉 200g、片栗粉 適量、レモン 1/4個

《作り方》

① Aを合わせる

② Bをスライスし、だし洗いをし、よくしぼり①に漬けておく

※だし洗い：椀種や煮物のあしらいなどを下処理後、盛りつける前に吸い地、またはだしに通すこと。水っぽさを取り、味もなじみやすくすると言われる。

③ 鶏むね肉に片栗粉をつけて揚げる

④ ③を①に漬けておく

⑤ ④がなじんだら皿に盛り、スライスしたレモンをかざる

※ポイント：パプリカとピーマンを使用し、見た目を鮮やかにし、歯ごたえがよい。  
だし汁とポン酢を利用し、塩分を少なく、レモンでさっぱり仕上げた。

栄養成分（2人分）

エネルギー	462Kcal	蛋白質	41.7g	脂質	23.9g
炭水化物	16.1g	塩分	1.0g		