

おいしく減塩 2017 調理実習献立

むぎむぎ肉詰めピーマン (香辛料の利用)

<材料> 8人分

豚ひき肉……………600g
 押し麦……………80g
 ピーマン……………16個
 薄力粉……………適量
 サラダ油……………大さじ4(48g)

A { 溶き卵……………1個分
 ウスターソース…大さじ2(36g)
 カレー粉……………8g
 こしょう……………少々
 付け合せ { にんじん……………240g
 大根……………240g

<1人分栄養量>

エネルギー 358kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.3g 炭水化物 25.4g
 カルシウム 44mg 食塩 0.5g

<作り方>

- ① ゆで麦を作る。鍋にたっぷりの水を沸騰させ、押し麦を入れて20分ゆでる。(途中で水分が蒸発して少なくなったらお湯を足す。)茹で上がったらザルにあげて水気をきり、流水で洗ってぬめりをとる。
- ② ボウルに豚肉を入れ、練り合わせる。Aを加え粘りが出るまで混ぜ合わせ、ゆで麦を加えさらに混ぜる。
- ③ ピーマンはタテ半分にし、種をとる。内側に茶こしなどで薄力粉を薄くふりかけ、②をこんもりする程度に詰める。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ中火で熱して、③の肉を詰めたほうを下にし2～3分焼く。裏返して約1分焼き、さらに裏返して弱火で約1分焼く。
- ⑤ にんじん、大根は皮をむき、約1cm角のさいの目切りにし、鍋に入れてやわらかくなるまで10分ほどゆでる。
- ⑥ ピーマンの肉詰めを皿に盛り付け、⑤の温野菜を飾って出来上がり。

ヨーグルトかぼちゃサラダ (乳製品で減塩)

<材料> 8人分

かぼちゃ…1/2個(約800g)
 きゅうり……………2本
 塩……………少々
 干しぶどう……………80g

プレーンヨーグルト……………160g
 マヨネーズ……………160g
 こしょう……………少々

< 1人分栄養量 >

エネルギー 270kcal たんぱく質 3.7g 脂質 15.4g 炭水化物 30.6g
カルシウム 55mg 食塩 0.5g

< 作り方 >

- ① かぼちゃはワタと種をとり、1cm幅くらいに切りやわらかくなるまでゆでる（大きめのテフロンのフライパンを使うと便利）。水気をきり、再び火にかけて軽く水分をとばす。熱いうちに木べら等でざっとつぶして冷ます。レーズンは熱湯につけてもどす。
※かぼちゃは電子レンジで加熱する方法でもよい。
- ② きゅうりは小口切りにして塩少々をふり、しんなりしたら水でさっと流し水気をしぼる。
- ③ ヨーグルトとマヨネーズをあえてヨーグルトマヨネーズを作る。冷ましたかぼちゃ、レーズン、きゅうり、こしょう少々をあえて器に盛り、ヨーグルトマヨネーズをかけて出来上がり。

なすのトマみそ汁（低塩の調味料で減塩）

< 材料 > 8人分

なす……………160g	トマトケチャップ……………40g
玉ねぎ……………160g	みそ……………40g
油揚げ……………2枚(60g)	だし汁……………1600ml(8カップ)

< 1人分栄養量 >

エネルギー 62kcal たんぱく質 3.7g 脂質 2.9g 炭水化物 5.3g
カルシウム 41mg 食塩 1.0g

< 作り方 >

- ★ あらかじめだし汁をとっておく。2000ml（10カップ）の水を沸騰させ、だし用かつお節60gを入れてすぐに弱火にし、2分ほど煮出して火を止める。キッチンペーパー等でこし、約1600mlのだし汁にする。
- ① トマトケチャップとみそを合わせ、「トマみそ」を作る。なすは6～8つのくし形切りにし、長さを半分に切る。玉ねぎは薄切り、油揚げは幅を半分に細切りにする。
 - ② だし汁になす、玉ねぎ、油揚げを入れて火にかけ、煮立ったら火を弱め「トマみそ」を溶き入れる。ひと煮立ちしたらお椀に盛る。

参考 < ごはん1人分(150g) 栄養量 >

エネルギー 202kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.4g 炭水化物 44.5g
カルシウム 4mg 食塩 0.0g