

# おいしく減塩 調理実習献立

## 和風ごぼうハンバーグ

<材料> 4人分

鶏ひき肉……………	160g	A {	卵……………	1個
木綿豆腐……………	160g		片栗粉……………	大さじ2 (18g)
生しいたけ……………	4枚 (40g)		酒……………	大さじ2 (30g)
長ひじき(乾)……………	5g		みそ……………	14g
ごぼう……………	60g		サラダ油……………	大さじ1 (12g)
しょうが……………	5g	B {	マヨネーズ……………	28g
			しょうゆ……………	8g
			トマト……………	1個

<1人分栄養量>

エネルギー	254kcal	たんぱく質	14.8g	脂質	14.0g	炭水化物	14.4g
カルシウム	95mg	食塩	1.2g				

<作り方>

- ① 豆腐はしっかりと水切りをしておく。ひじきはそれぞれ水で戻し、粗みじん切りにする。ごぼうは縦4つ割にしてゆで、麺棒などで叩いてからみじん切りにする。しいたけもみじん切りにする。しょうがはすりおろし、身としぼり汁を分ける（しぼり汁はスープ用にとっておく）。
- ② 鶏ひき肉に①とAを加え、粘りが出るまで混ぜ、小判形にまとめる。（1人2個）
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、両面をしっかりと焼く。
- ④ 器に③を盛り付け、混ぜ合わせたBのソースをかける。トマトは8つのくし形切りにし、1人2かけずつ添えて出来上がり。

## ミルクポテトサラダ

<材料> 4人分

[	じゃがいも…	4個 (400g)	きゅうり……………	1本
	牛乳……………	400ml	にんじん……………	80g
	すし酢……………	20ml	こしょう……………	少々

<1人分栄養量>

エネルギー	161kcal	たんぱく質	5.2g	脂質	4.0g	炭水化物	26.4g
カルシウム	129mg	食塩	0.3g				

<作り方>

- ① ジャガイモは皮をむいて1cmくらいのうす切りにし、表面をさっと洗う。鍋にジャガイモ、牛乳を入れてクッキングシート等で落とし蓋をし、中火で約15分煮る。
  - ② きゅうりは輪切りにし、厚手のクッキングペーパーで包んで水気をしぼる（塩もみにはしなくてOK）。にんじんはいちょう切りにしてさっとゆで、水気をしぼる。
  - ③ ①の落とし蓋を取り、火力を強めて底を混ぜながら、トロトロになるまで水分をとばす。
  - ④ ③が熱いうちに、すし酢、こしょうを加えて和える。
  - ⑤ ②のきゅうり、にんじんを加え、混ぜ合わせて出来上がり。
- ※ 和風ごぼうハンバーグと同じ皿に盛り付けてもよい。

## 切り干し大根のスープ

<材料> 4人分

切り干し大根	20g	A {	しょうゆ	小さじ2 (12g)
えのきだけ	1/2袋 (50g)		塩	0.5g
チンゲン菜	1株	B {	片栗粉	8g
だし汁	カップ4 (800ml)		水	大さじ2 (30ml)
しょうが汁	5g		ごま油	小さじ1 (3g)

<1人分栄養量>

エネルギー	40kcal	たんぱく質	1.8g	脂質	1.0g	炭水化物	6.5g
カルシウム	51mg	食塩	0.5g				

<作り方>

- ★ あらかじめだし汁をとっておく。1000ml（5カップ）の水を沸騰させ、だし用かつお節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800mlのだし汁にする。
- ① 切り干し大根は水で戻し、えのきだけは長さを半分に切ってほぐす。チンゲン菜は葉と茎に切り分け、葉はザク切り、茎は1枚ずつはがして食べやすい大きさに切る。
  - ② 鍋にだし汁を入れて煮立て、①の切り干し大根・えのきだけ・チンゲン菜の茎を加え、ひと煮する。
  - ③ A、しょうが汁、①のチンゲン菜の葉を加え、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油を加えてひと煮立ちさせたら出来上がり。
- ※チンゲン菜の代わりに、小松菜、ほうれん草、にらでもよいです。

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				

