

# おいしく減塩2018 調理実習献立

## 焼きシューマイ ～牛乳でコク出し・酢の利用～

<材料> 4人分・24個

豚ひき肉……………200g  
 高野豆腐……………1枚(20g)  
 玉ねぎ……………1/2個(100g)  
 片栗粉……………大さじ4(36g)  
 A { 牛乳……………50ml  
     オイスターソース……………小さじ1(6g)

シューマイの皮……………24枚  
 サラダ油……………大さじ1(12g)  
 B { 酢……………大さじ3(45g)  
     しょうゆ……………大さじ1(18g)  
     もやし……………1袋(約200g)

<1人分栄養量>

エネルギー 341kcal      たんぱく質 16.4g      脂質 14.4g      炭水化物 34.2g  
 カルシウム 67mg      鉄 1.4g      食塩 1.0g

<作り方>

- ① 高野豆腐はたっぷりの水で15分ほど戻し、水気をしぼり粗みじん切りにする。玉ねぎは細かいみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② ボウルにひき肉と①の高野豆腐、Aを合わせて粘りが出るまでよく混ぜ、①の玉ねぎを混ぜる。
- ③ シューマイの皮を1枚ずつにして広げ、まん中に②をスプーンですくってのせ、周囲を寄せて包む。
- ④ フライパンに油を熱し、先に肉の面を下にして中火で焼く。焼き目がついたら底の面も焼く。水大さじ4(60ml)をフライパンの縁から注ぎ、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ⑤ もやしはゆでて水気をしぼる。皿にもやしを敷き、上にシューマイを並べて出来上がり。Bの酢しょうゆをつけていただく。

※中央をあけて酢しょうゆの小皿を置くなど、盛り付けはアレンジ自由です。

## きのこ青菜の酒蒸し ～素材のうまみを引き出す～

<材料> 4人分

しいたけ……………80g      小松菜……………80g  
 しめじ……………80g      三倍濃厚めんつゆ…20g  
 まいたけ……………80g      酒……………90g  
 エリンギ……………80g

<1人分栄養量>

エネルギー 46kcal      たんぱく質 2.7g      脂質 0.4g      炭水化物 6.8g  
 カルシウム 36mg      鉄 0.8mg      食塩 0.5g

<作り方>

- ① しいたけは軸を取り除いて薄切りにする。しめじは株元を切り落としてバラバラにする。まいたけはほぐす。エリンギは横半分に切ったものを薄切りにする。
- ② 下ごしらえしたきのこを小鍋に入れ、めんつゆを加えてザッと混ぜ合わせる。酒を入れたら蓋をして、5分ほど弱火で蒸し煮にする。(水分が少なく焦げついてくるようなら水を少し足す)
- ③ 蒸して水分が出てきた鍋に、ざく切りにした小松菜を加え、さらに蓋をして3分蒸し煮にする。
- ④ 器に盛り付けて出来上がり。

ミネストローネ ～素材のうまみ・香辛料の利用～

<材料> 4人分

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 玉ねぎ……………1/2個(100g) | 押し麦(乾)……………20g    |
| じゃがいも……中1個(100g)   | 食塩無添加トマトジュース      |
| にんじん……………1/4本(50g) | ……………320ml        |
| セロリ……………1/2本(50g)  | A { 水……………320ml   |
| ベーコン……………1枚(20g)   | { 顆粒和風だし……………4g   |
| にんにく……………2かけ       | { 粗びき黒こしょう……………少々 |
| オリーブ油……大さじ1(12g)   |                   |

<1人分栄養量>

|       |         |       |       |    |      |      |       |
|-------|---------|-------|-------|----|------|------|-------|
| エネルギー | 120kcal | たんぱく質 | 2.7g  | 脂質 | 5.2g | 炭水化物 | 16.4g |
| カルシウム | 21mg    | 鉄     | 0.6mg | 食塩 | 0.5g |      |       |

<作り方>

- ① 押し麦は15～20分ゆでて水気をきっておく。
- ② 玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリは1cm角に切る。にんにくはすりおろす。ベーコンは細切りにする。
- ③ 厚手の鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で加熱し香りが出たらベーコンを加え炒め、②の玉ねぎ、セロリを炒める。さらにじゃがいも、にんじん、①のゆで麦を加えて軽く炒める。
- ④ トマトジュース、Aのだし汁を加えて沸騰させ、弱火にして約10分煮る。
- ⑤ 器に注ぎ、粗びき黒こしょうをふって出来上がり。

参考 <ごはん小盛り1杯(100g)栄養量>

|       |         |       |       |    |      |      |       |
|-------|---------|-------|-------|----|------|------|-------|
| エネルギー | 168kcal | たんぱく質 | 2.5g  | 脂質 | 0.3g | 炭水化物 | 37.1g |
| カルシウム | 3mg     | 鉄     | 0.1mg | 食塩 | 0.0g |      |       |

【1食分の栄養量】 ごはん含む

|       |         |       |       |    |       |      |       |
|-------|---------|-------|-------|----|-------|------|-------|
| エネルギー | 675kcal | たんぱく質 | 24.3g | 脂質 | 20.3g | 炭水化物 | 94.5g |
| カルシウム | 127mg   | 鉄     | 2.9mg | 食塩 | 2.0g  |      |       |