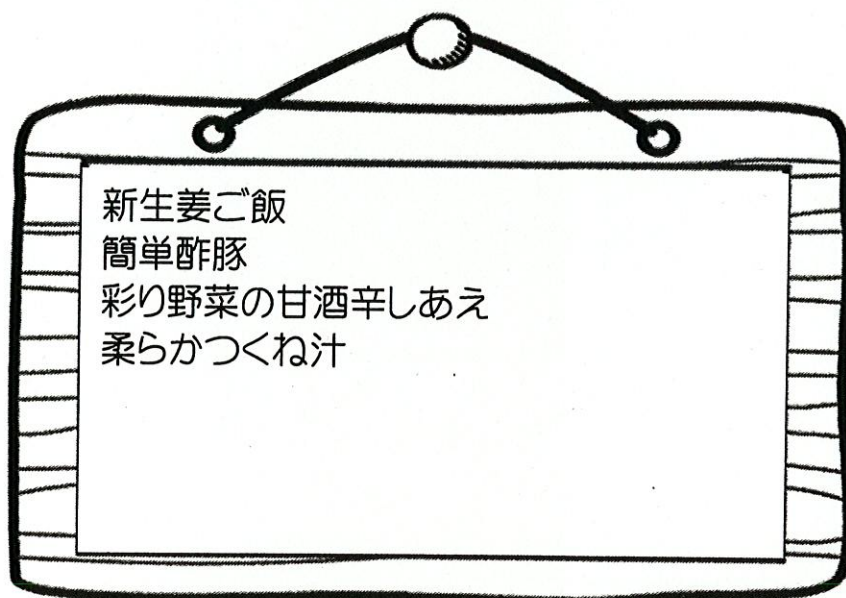




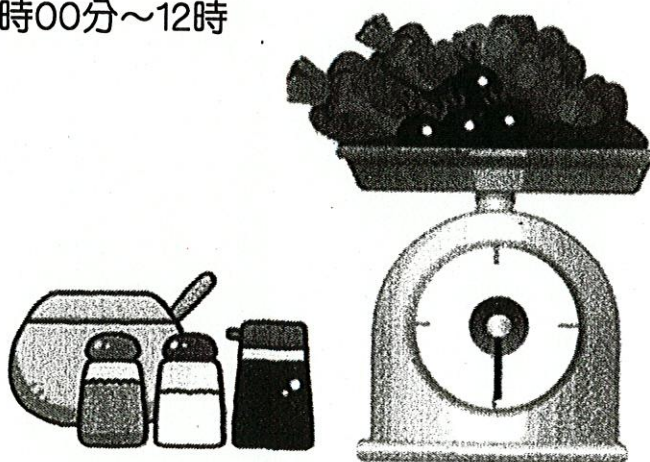
# 食改さんの 減塩野菜料理教室レシピ

令和元年11月12日(火曜日)



日時……令和元年 11月12日(火)10時00分～12時

場所……中の島町づくりセンター



豊平区食生活改善推進員協議会

# ☆新生姜ご飯☆

【材料 6人分】	
米.....3合	液体塩こうじ.....大さじ3
新生姜.....45g	(または 塩小さじ1)
しょうが汁  小さじ1・1/2	小揚げ.....1・1/2枚

## 〈作り方〉

- ① 米は1時間水につけてざるに上げる。
- ② 生姜は千切りして水にとってざるに上げる。小揚げは熱湯をかけて油抜きして細かく切る。
- ③ 炊飯器に①、水を定量から大さじ3杯ほど減らし、塩こうじ、しょうが汁、油揚げを加えて炊く。
- ④ 生姜を加えて10分蒸らす。

(1人分) エネルギー294kcal 塩分0.8g



## ☆簡単酢豚☆

【材料6人分】	
玉ねぎ.....1・1/2個	豚小間切れ肉.....300g
ピーマン.....3個	塩、こしょう.....各少々
赤パプリカ.....1/4個	片栗粉.....大さじ4・1/2
生しいたけ.....3枚	ごま油.....大さじ1・1/2
	ポン酢しょうゆ.....大さじ4・1/2~6

### 〈作り方〉

- ① 玉ねぎはくし切りしてばらばらにする。ピーマン、パプリカは乱切りにする。しいたけはそぎ切りにする。
- ② ポリ袋に豚小間切れ肉を入れて塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を入れて全体にまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れて温め、②の豚肉を炒め、次いで玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しいたけを炒める。
- ④ ③にポン酢しょうゆを加えて全体にとろみがつくまで炒め合わせる。

1人分) エネルギー194kcal 塩分1.0g

## ☆彩い野菜の甘さけからしあえ☆

<b>【材料 6人分】</b>		
ほうれん草.....	1束	
人参.....	30g	
しめじ.....	100g	
赤パプリカ.....	40g	
黄パプリカ.....	40g	
ツナ水煮缶.....	40g	
	<b>&lt;ドレッシング&gt;</b>	
	しょうゆ.....	大さじ1
	練りからし.....	小さじ1/2
	甘さけ.....	大さじ2
	酢.....	大さじ2

### <作り方>

- ① ツナ缶は汁気をきっておく。
- ② ほうれん草は茹でて適宜に切り、しめじは石突きをとって小房に分け、人参、パプリカは細切りにしてそれぞれ茹でる。
- ③ ①、②を混ぜてドレッシングを絡める。

(1人分) エネルギー28kcal 塩分0.5g

# ☆ やわらかつくね汁 ☆

【材料6人分】		【煮汁】			
A	鶏ひき肉	160g	だし汁	4カップ	
	しょうが汁	小さじ1	水 5と1/2カップ だし昆布 8g 削り節 16g	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/4		みりん	小さじ1
	こしょう	少々		塩	小さじ1/2
	水	大さじ2			
	小麦粉	大さじ1			
	水菜	60g			
	えのきだけ	100g (1袋)			
	ぶなしめじ	60g			

## 【作り方】

- ① 厚手のポリ袋にAの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。水を加えて均一に混ぜ、最後に小麦粉を加えてまぜる。
- ② 水菜、えのきだけは3cm位に切る。ぶなしめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に煮汁の材料を入れ、中火にかけ煮立ったら、①のポリ袋の角を1cmほど料理ばさみで切り落としてタネを一口大に絞りだし、水にぬらした菜箸で切って落とす。
- ④ 再び煮立ったら弱火にし、3～4分間ほど煮る。②を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 塩で味を調える。



(1人分) エネルギー68kcal 塩分1.0g