



減塩レシピ



食塩
0.9g

219kcal
1人分

豆腐のナゲット風

赤パプリカと小ねぎの風味でおいしくいただきます。

材料(2人分)

木綿豆腐…………… 100g
 [鶏ひき肉 …… 100g
 [麦みそ…………… 小さじ2
 赤パプリカ…………… 20g
 小ねぎ …………… 10g
 片栗粉 …………… 小さじ2
 油…………… 大さじ1



<付け合わせ>
 キャベツ …… 40g
 サラダ菜 …… 4枚
 ケチャップ …… 大さじ2

作り方

- ① 豆腐は水気を切り、粗くほぐす。赤パプリカと小ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉と麦みそを入れ、混ぜる。さらに①と片栗粉を入れ、混ぜる。
- ③ 1人3個になるように小判型に形を整える。フライパンに油を敷き、こんがり焼く。
- ④ ③を器に盛り、せん切りにしたキャベツとサラダ菜、ケチャップを添える。

食塩
1.3g

224kcal
1人分

ささみの梅春巻き

トマトの酸味でさわやかドレッシング

材料(2人分)

ささみ…………… 2本
 梅干し(種除く)… 6g
 しそ…………… 4枚
 春巻きの皮 …… 2枚
 A [薄力粉 …… 小さじ1/4
 [水…………… 適量
 揚げ油 …… 適量
 <付け合わせ>
 レタス…………… 80g
 スナップえんどう 40g



<ドレッシング>
 トマト …… 20g
 酢…………… 小さじ2・1/2
 砂糖 …… 小さじ1・1/3
 油…………… 小さじ2
 塩…………… 小さじ1/5(1.2g)
 こしょう …… 少々

作り方

- ① ささみは筋をとる。梅干しは果肉を包丁でたたいておく。
- ② 春巻きの皮の角にしそを敷き、その上にささみを置く。ささみに梅肉をめって春巻きの要領で包み、巻き終わりにAをつけて巻く。
- ③ 熱した油でカラリと揚げる。
- ④ トマトは湯むきにして粗みじんに切り、調味料と合わせドレッシングにする。
- ⑤ 春巻きを斜めに二つ切りにし、盛り付ける。せん切りにしたレタス、ゆでたスナップえんどうを添えて、ドレッシングをかける。

食塩
0.4g

55kcal
1人分

こまつなの炒め蒸し

鹿児島産のフレッシュなこまつなを使って！

材料(2人分)

こまつな …… 140g
 にんじん …… 10g
 油揚げ …… 10g
 ごま油 …… 小さじ1
 しょうが …… 4g
 A [酒…………… 小さじ1
 [塩…………… 小さじ1/6弱
 (0.8g)

作り方

- ① しょうがは皮をむき細めのせん切り、こまつなは4cmの長さに切る。にんじんはせん切り、油揚げはフライパンで両面を焼いて、せん切りにする。
- ② フライパンにごま油としょうがを入れて火にかけ、香りがたったらこまつな、にんじん、油揚げを加えて炒める。
- ③ ②に油がまわったら、Aを加えて蓋をし、火が通るまで蒸す。(お好みで酢をかけてもおいしいです。)



鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会作成「食改さんのお手軽健康レシピ」より
 ＊レシピ集は各保健センター等で配布しています。(数に限りがあります)