

# かつおだし香るたけのこご飯

<栄養量 1人前>

エネルギー：202kcal たんぱく質：4.8g 脂質：1.4g 炭水化物：42.5g 食塩相当量：0.7g



## 材料 (1人分)

- たけのこ……………45g
- 米……………50g (0.3合)
- 油揚げ……………3g
- かつおだし……………70ml (カップ1/3)
  - \* かつおぶし……………10g
  - \* 水……………150ml (カップ3/4)
- 酒……………2.5g (小さじ1/2)
- 薄口醤油……………3g (小さじ1/2)
- みりん……………0.75g (ミニスプーン半分程度)
- 塩……………0.2g (少々)  
★親指と人差し指でつまんだ量
- 木の芽……………1枚

## ★減塩のポイント★

かつおだしのうま味で薄味をカバーしましょう

## 作り方

### ① かつおだしをとる

- \* かつおぶし 10g
  - \* 水 150ml (カップ1/3)
- 鍋に水を入れて、沸騰させる
  - 沸騰したら、火を止めてかつおぶしを入れる
  - かつおぶしが鍋底に沈むまで1～2分待つ
  - ペーパーを敷いたザルで静かに濾して、粗熱をとる

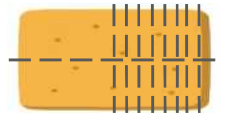
### ★調理のポイント★

かつお節の代わりに、市販のだしパックを使用しても美味しい出汁を取ることができます◎  
顆粒和風だしを使用すると塩分量が多くなるため注意してください！

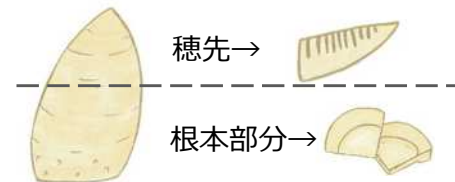
### ★調理のポイント★

濾したかつお節は絞ると、えぐみや雑味が出るので、絞らずに置いておきましょう

### ② 油揚げは、ペーパーで余分な油を取り除き、横半分にする 向きを変え5mm幅程度の短冊切りにする



### ③ たけのこの穂先は短冊切りに、根元部分は3mmの厚さのいちょう切りにする



### ④ 炊飯釜に、洗った米、たけのこ、油揚げ、かつおだし、調味料を加えて、全体を混ぜ合わせる (炊飯は通常モードで可)

### ⑤ 炊き上がれば、茶碗に盛り、木の芽をのせる

### ★調理のポイント★

少し大きめのたけのこを、交差させて盛り付けると見た目が綺麗に仕上がります

# さっぱり甘酢の鯖の照焼き

<栄養量 1人前>

エネルギー：253kcal たんぱく質：18.4g 脂質：13.7g 炭水化物：14.4g 食塩相当量：0.6g



## 材料 (1人分)

- さわら……………1切
- サラダ油……………4g (小さじ1)
- 酢……………10g (小さじ2)
- 酢(追加用)……………5g (小さじ1)
- 濃口醤油……………3g (小さじ1/2)
- みりん……………12g (小さじ2)
- 砂糖……………3g (小さじ1)
- 白ねぎ……………20g

## ★アレンジレシピ★

他の魚でも美味しくいただけます！（タラなどの白身魚やブリがおすすめです）  
魚だけでなく、鶏肉との相性も抜群です！



## 作り方

- ① さわらはペーパーで余分な水気を切る
- ② 白ねぎは4cm程度の食べやすい大きさに切る
- ③ 調味料を計量し、砂糖が溶けるまでよく混ぜる  
追加用の酢は一緒に混ぜ合わせず、別で取っておく
- ④ フライパンに油を入れて熱し、さわらとねぎを中火で、両面にこんがり焼き色が付くまで焼く

### ★調理のポイント★

さわらは皮から焼くことで、綺麗に焼き色が付き、見た目が良くなるだけでなく、うま味が逃げず、ふっくらと仕上がります

- ⑤ 混ぜ合わせた調味液を回し入れ、蓋をして3分間蒸し焼きにする
- ⑥ 蓋を開け、調味液を煮詰めながら、スプーンで魚にからめる

### ★調理のポイント★

このひと手間で、見た目と味が格段にアップします

### ★減塩のポイント★

調味液に漬けこまず、表面に味をつけることで、食べた時にしっかりと味を感じることができます

- ⑦ 最後に、取っておいた酢を回し入れる

### ★減塩のポイント★

酢は減塩の強い味方です！最後に入れることで、酢の風味が残り、さっぱりとした仕上がりになります  
酢の量は好みに合わせて調節してください

# 粒マスタードのポテトサラダ

<栄養量 1人前>

エネルギー：129kcal たんぱく質：2.3g 脂質：9.1g 炭水化物：11.1g 食塩相当量：0.6g



## 材料（1人分）

- ジャガイモ……………60g (小～中サイズ1個)
- ベーコン……………10g
- サラダ油……………2g (小さじ1/2)
- 粒マスタード……………2.5g (小さじ1/2)
- マヨネーズ……………4g (小さじ1)
- 塩……………0.2g (少々)
- レタス……………1/4枚
- ミニトマト……………1個

## ★減塩のポイント★

粒マスタードが味のアクセントになり、少ない塩分でも美味しく食べられます

## 作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、1/4に切る

### ★調理のポイント★

緑になっている部分や芽は丁寧に取り除きましょう

- ② 鍋にジャガイモと、かぶるくらいの水を入れて、蓋をして強火にかける
- ③ 沸騰したら弱火～中火で竹串が通るまで茹でる（10分程度）
- ④ レタスは一口大にちぎり、ミニトマトは半分に切る
- ⑤ ベーコンは1cm角にカットし、油を熱したフライパンに入れ、弱火で焼き色が付くまで焼く
- ⑥ 粒マスタードとマヨネーズは混ぜ合わせておく
- ⑦ 茹で上がったジャガイモは、ベーコンを焼いたフライパンに入れ、弱火にかけながら水分をとばし、食感が残る程度までつぶす

### ★調理のポイント★

ベーコンを焼いたフライパンで混ぜ合わせることで、ベーコンのうま味を閉じ込めます

- ⑧ 塩を入れて軽く混ぜ合わせたら、ボウルに移して粗熱をとる
- ⑨ 粗熱がとれたら、混ぜ合わせた粒マスタードとマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる

### ★調理のポイント★

粗熱を取る前に、マヨネーズを加えると、油分が分離してしまうので注意しましょう

# 季節の小鉢 菜の花の胡麻和え

<栄養量 1人前>

エネルギー：29kcal たんぱく質：1.7g 脂質：1.6g 炭水化物：1.2g 食塩相当量：0.2g



## 材料（1人分）

- 菜の花……………40g
- 白ごま……………1g (小さじ1/2)
- 薄口醤油……………1.5g (小さじ1/4)
- ごま油……………1g (小さじ1/4)

## ★アレンジレシピ★

ブロッコリーやカリフラワー、ほうれん草でも美味しく仕上がります。春が旬の、春キャベツやアスパラガスもおすすめです！



## 作り方

- ① 菜の花は水洗いし、4cm幅に切る
- ② 沸騰させた鍋で菜の花を茹でる

### ★調理のポイント★

茎が太い場合、茹で上がるのに時間がかかるので、茎を先に茹でてから、葉の部分を入れてさらに茹でましょう

- ③ ざるにあげ、冷水にさらして冷ます
- ④ ボウルに白ごま、薄口醤油、ごま油を加えてよく混ぜる

### ★調理のポイント★

ごまは軽くフライパンで炒ると、より香ばしくなり、香りが引き立ちます

- ⑤ 調味液の入ったボウルに水気をよく絞った菜の花を入れて、味が全体につくように混ぜる

### ★調理のポイント★

水気を絞らずに混ぜ合わせてしまうと、調味液が薄まり、水っぽくなってしまいます。ぎゅっと絞って、水気を切りましょう。

### ★減塩のポイント★

ごまとごま油の香ばしい香りを利用して、味付けの物足りなさをカバーしましょう