

しょうががきいたつくね巾着



レシピ作成 妹尾 訓子さん (広島文教女子大学)

《1人分 184kcal 塩分0.5g》

だしの旨みと
生姜の香りで
おいしく塩分ひかえめ



 材料 (2人分)

油揚げ (油抜き)	1枚
鶏ひき肉	70g
かぼちゃ	80g
れんこん	40g
乾燥ひじき	小さじ1
生姜	16g
ごま	小さじ1
だし汁	200ml
薄口醤油	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1
みつば	適量

 作り方

- ① かぼちゃは皮を除いて一口大に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱 (600Wで1分半)して冷ます。
- ② れんこんは粗みじん切りにし、ひじきは水で戻し、生姜はおろす。
- ③ 鶏ひき肉に①と②を入れかぼちゃをつぶしながら混ぜる。
- ④ 長方形の油揚げを半分に切り、袋状に開いて③を詰め、爪楊枝で巾着を作る。
- ⑤ だし汁を沸騰させて④を入れ、火が通るまで加熱し、だしをきって巾着を皿に盛る。
- ⑥ 残りのだし汁を加熱し、醤油を加え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- ⑦ 巾着にあんをかけ、みつばを飾る。

 ひとことメモ

とろみをつけると、少ない調味料で味をからませることができます。

さっぱり肉じゃが



レシピ作成 福田 華与さん (安田女子大学)

《1人分 181kcal 塩分0.8g》

副菜

ポン酢醤油でさっぱり
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

牛肉薄切り	50g	
玉ねぎ	1/4個	
じゃがいも	1/2個	
人参	1/2本	
油	大さじ1	
かつお昆布だし	30ml	
〈A〉	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ1
	ポン酢醤油	大さじ1



作り方

- ① だしは濃いめにとる。
- ② 牛肉は一口大に切る。玉ねぎはくし型に切り、じゃがいもと人参は皮をむいて乱切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、牛肉を炒める。
- ④ ①のだしと〈A〉を入れ、玉ねぎ、じゃがいも、人参を加え、ふたをして中火で煮る(水分が少ないので焦げないように)。



ひとことメモ

ポン酢醤油の塩分は醤油の約2分の1です。
大さじ1に含まれる塩分
醤油 2.6g ポン酢醤油 1.4g