

● ぶりのスパイス焼き定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：638kcal
たんぱく質：31.1g
脂 質：29.5g
炭水化物：72.3g
塩 分：2.4g

1人分の野菜

118g



主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 ぶりのスパイス焼き 

作るときに減塩②

1人分の塩分 **0.6g**

材料 (2人分)		下準備
ぶり	2切れ (160g)	塩をふり、少しおいて、水分が出てきたらキッチンペーパーでふき取る
塩	小さじ1/6g (1g)	
カレー粉	小さじ2	
オリーブ油	少々	
レモン	2切れ	
しそ	2枚	

● 作り方

- ① ぶりの両面にカレー粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、ぶりを2分程度焼き、裏返して2分程度焼く。
- ③ 器に盛り付け、レモンを添える。



スパイシーなカレー粉でおいしく塩分控えめ。さばやイワシなどの青魚、豚肉や鶏肉等にかレー粉をまぶして焼いてもおいしいです。

塩をふり、出てきた水分をふき取ることが、魚を美味しく食べるポイントです。

副 菜

小松菜のおかか和え



作るときに減塩④

1人分の塩分 **0.2g**

材料 (2人分)		下準備
小松菜	1/2袋(100g)	2cm幅に切る A
しょうゆ	小さじ1/2(3g)	
かつお節	小袋1パック(2g)	

●作り方

- ① 小松菜を耐熱皿に入れ、ゆるくラップをかけ電子レンジ(600W)で1分20秒加熱し、冷ます。
- ② ①の水気をきり、Aで和える。

小松菜はアクが少なく、生でも美味しい野菜です。
レンジで加熱すると手軽に調理ができ、シャキシャキ感が残ります。
かつお節たっぷりですし汁いらず。



副 菜

ツナと切干大根のごまマヨ和え



作るときに減塩③

1人分の塩分 **0.4g**

材料 (2人分)		下準備
切干大根	20g	水洗いし、もどす 2~3cmの千切り
にんじん	20g	
貝割れ大根	5~6本	A
ツナ缶	1/2缶(35g)	
マヨネーズ	大さじ2(24g)	
すりごま	大さじ1	
おろししょうが	適宜	

●作り方

- ① 切干大根、にんじんをゆでる。
- ② Aをよく混ぜ、水気を切った①に混ぜる。貝割れ大根を上飾る。



切干大根は、お好みでゆで加減を調整してください。
切干大根をしっかり洗うと、乾物の匂いが少なくなります。

副 菜

レタスとトマトの卵スープ

1人分の塩分 **1.2g**

材料 (2人分)		下準備
卵	1個(50g)	割りほぐす
レタス	1枚(30g)	適当な大きさにちぎる
ミニトマト	4個(60g)	半分に切る
顆粒コンソメ*	小さじ2(6g)	
片栗粉	大さじ1/2	倍量の水で溶く
水	1.5カップ(300ml)	

●作り方

- ① 鍋にコンソメを入れ、沸騰したらミニトマトとレタスを入れる。
- ② 水溶き片栗粉でとろみを付け、再度沸騰させて、溶いた卵を流し入れる。

トマトの旨味とレタスの食感でおいしいスープです。
とろみをつけてから溶き卵を流し入れることで、卵がふわふわになります。
※顆粒コンソメ小さじ2=固形コンソメ1個

