

優秀賞

第2回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

うまさひきたつ 牛丼ニュー(乳)!



レシピ作成 渡瀬 有理さん (安田女子大学)

《1人分 500kcal 塩分1.1g》

牛乳のコクで
おいしく塩分ひかえめ



 材料 (2人分)

牛薄切り肉	160g	
玉ねぎ	1/3個	
生姜	1かけ	
〈A〉	醤油	小さじ2と1/3
	酒	小さじ2.5
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ2と2/3
	牛乳	大さじ1
水	50ml	
ご飯	300g	

作り方

- ① 1cm幅のくし切りにした玉ねぎとせん切りにした生姜、〈A〉を入れて火にかけ、煮立ったら牛肉を加えて箸で軽くほぐす。
- ② アクをすくい取り、弱火で20分ほど煮る(玉ねぎが少し溶けるくらい)。
- ③ 器にご飯を盛り、②をのせる。

佳作

第2回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

ひき肉のカレー炒め

《1人分 578kcal 塩分1.6g》

カレー粉と
にんにく、生姜で
おいしく塩分ひかえめ



作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、エリンギは1cm角に切る。
にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② 油を熱したフライパンで合いびき肉を炒め①を加える。
- ③ 玉ねぎが透き通ったら〈A〉を入れて混ぜ、〈B〉を加えて炒める。
- ④ 皿にご飯(1人分150g)を盛り、③をかけ、トマトを添える。

鶏肉のカレー風トマト煮込み

《1人分 657kcal 塩分1.8g》



レシピ作成 向井 希さん
(安田女子大学)



材料 (2人分)

鶏もも肉	200g	〈B〉	人参	1本
塩	小さじ1/6		玉ねぎ	1個
こしょう	少々		エリンギ	中2本
小麦粉	大さじ2		しめじ	1/2パック
〈A〉	油	大さじ1	コンソメ	小さじ1
	にんにく	1/2かけ	カレー粉	小さじ2
	生姜	1/2かけ	パセリ (乾燥)	適量
トマト缶	1缶			



作り方

- ① 玉ねぎと人参はみじん切り、エリンギは短冊切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。にんにくと生姜はおろす。
- ② 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ 鍋で〈A〉を炒め、香りが出たら②の鶏肉をこんがり焼いて取り出す。
- ④ ③の鍋で〈B〉を炒め、しんなりしたら、鶏肉を戻し、トマト缶、コンソメを加えて煮込み、汁気がなくなったらカレー粉を入れる。
- ⑤ 皿にご飯(1人分150g)を盛り、④をかけ、パセリをふる。

トマトの旨みで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

合いびき肉	180g	〈A〉	生姜	大さじ1
玉ねぎ	1個		にんにく	大さじ1と1/3
ピーマン	2個		カレー粉	大さじ1
エリンギ	中2本	〈B〉	醤油	大さじ1
油	小さじ1.5		ケチャップ	小さじ2
トマト	1/2個			

レシピ作成 山倉 穂香さん
(県立広島大学)

