

# 「軽い塩かげんレシピ集」を使ったおすすめ献立

五日市中央公民館の講座で紹介

「餃子の見た目が華やかで、タレがなくてもおいしかった」

「甘酢(小松菜のおろしかけ)を他の食材に活用したい」などの声をいただきました。

広島市健康づくり計画「元氣じゃけんひろしま21」の  
栄養・食生活分野の取組を推進するため、地域で活動を行う  
栄養士・管理栄養士です。

すこやか食生活推進リーダーおすすめ!

小松菜のおろしかけで  
秋の恵み彩り御膳

## お花の形のれんこん餃子

材料 (2人分) 《202kcal 塩分0.9g》

鶏ひき肉	50g	〈A〉	塩	小さじ1/6
えび	40g		醤油	小さじ1/2
れんこん	25g		酒	大さじ1/2
にら	1/2束(45g)		にんにく(おろし)	小さじ1/2
餃子の皮	10枚		こしょう	少々
油	大さじ1/2		ごま油	小さじ1/2

にんにくと  
ごま油の香りで  
おいしく塩分ひかえめ

### 作り方

- 鶏ひき肉とえび(殻と背わたを除いて刻んだもの)を粘りが出るまで練る。れんこん(皮をむいてみじん切り)、にら(小口切り)、〈A〉を加え、全体を混ぜる。
- 餃子の皮の中央に①をのせ、皮のまわりを水でぬらし、中央でひだを作りながら具を包む(右写真参照)。
- フライパンに油を熱し、包んだ側から焼く。焼き目がついたら裏返し、高さ1/3量の湯を注ぎ、蓋をして蒸す。

塩分ゼロの甘酢と  
大根おろしの辛みで  
おいしく塩分ひかえめ

## 小松菜のおろしかけ

軽い塩かげんレシピ集p21

材料 (2人分)

小松菜	1/3袋(80g)	
人参	20g	
大根	60g	
〈A〉	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1と1/3

作り方 《24kcal 塩分0g》

- 小松菜はゆでて3cm幅に切り、人参は3cmの短冊切りにしてゆでる。
- 大根をおろし、軽く水をきる。①を器に盛り、大根おろしをのせ〈A〉をかける。

## りんごのキャラメリーゼ

材料 (2人分)

りんご	1/2個
無塩バター	5g
グラニュー糖	大さじ1

《129kcal 塩分0.1g》

〈A〉	レモン汁	小さじ1
	ブランデー	小さじ1
〈B〉	バニラアイス	100ml
	チョコソース	少々

### 作り方

- 皮と芯を除いたりんごを1cm幅の薄切りにし、バターを熱したフライパンで炒める。
- りんごがやわらかくなったらグラニュー糖を加え、キャラメル状になるまで炒め、〈A〉を入れてからめる。お皿に盛り、〈B〉を添える。



献立作成：大倉由美

## おさつのみそごはん

《240kcal 塩分0.5g》

材料・作り方(5人分)

- 2合のお米を洗い、430mlの水で浸水させる。
- さつまいも1/2本(100g)を1cm角に切って水にさらし、水気をきる。
- ①に②を入れ、酒大さじ1で溶いた味噌(大さじ1)とだし昆布(3g)を入れて炊く。
- お茶碗によそい、黒ごまをふる。

## きのこのけんちん汁

《699kcal 塩分2.7g》

材料 (2人分)

しめじ	1/2袋
えのき	1/2袋
豆腐	100g
油揚げ	1/2枚
生わかめ	20g

《104kcal 塩分1.2g》

白ねぎ	5cm	
煮干しだし	300ml	
ごま油	大さじ1/2	
〈A〉	醤油	大さじ3/4
	みりん	大さじ1/2

だしと  
きのこの旨味で  
おいしく塩分ひかえめ

### 作り方

- しめじとえのきは石づきを除き、3cm幅に切る。油揚げは短冊切りに、わかめはざく切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、豆腐を適当な大きさにくずしながら炒め、①のしめじとえのきを加えて更に炒める。
- だしを入れて沸騰したら油揚げと〈A〉を入れ、最後にわかめと斜め切りにした白ねぎを入れる。