

塩分控えめでも

# おいしく食べられるレシピ♪

さばの中国風辛味みそ煮



じゃが芋とえびのフリッス炒め



ひじきの白和え



たくあんと水菜の即席漬け



関東百貨店健康保険組合 健康管理部

電話番号：03-3833-6143

## さばの中国風辛味みそ煮

1人分:カロリー 180kcal、カリウム 450mg、塩分 1.3g

### ～材料（2人分）～

サバ・・・2切れ(140g)

ゆで竹の子・・・40g ⇒ 縦半分に切って、薄切りにします。

ブロッコリー・・・40g ⇒ 小房に分け、ゆでます。

にんじん・・・30g ⇒ 皮をむいて短冊切りにします。

だし・・・3/4カップ

みそ・・・小さじ2

豆板醤・・・小さじ1/3

みりん・・・小さじ1

しょうが・・・少量 ⇒ せん切りにします。



### ～作り方～

①なべにだし、みそ、みりん、しょうがのせん切りを入れて煮立たせます。

②なべに、サバ、にんじん、竹の子を加えます。

③再び煮立ったら、火を弱めて7～8分煮ます。

④ブロッコリーを加え、ひと煮して火を消します。

⑤皿に盛りつけます。



★みそと豆板醤でメリハリのある味に仕上げます。

★サバのみそ煮のアレンジです。野菜を増やして豆板醤で中国風に仕上げれば、少ない塩分でおいしく食べられます。

一般的なサバのみそ煮の塩分:2～3g

## じゃが芋とえびのチリソース炒め

1人分:カロリー 135kcal、カリウム 600mg、塩分 0.5g

### ～材料（2人分）～

じゃが芋・・・小 2 個(200g) ⇒ セン切りにして水にさらし、水けをきります。

ごま油・・・小さじ1

- a {
- にんにくの薄切り・・・2 枚 ⇒ みじん切りにします。
  - しょうがの薄切り・・・2 枚 ⇒ みじん切りにします。
  - ねぎ・・・2cm ⇒ みじん切りにします。
  - 赤唐辛子・・・1/2 本 ⇒ 種を除き、輪切りにします。

えび・・・6 尾 ⇒ 3 等分にします。

- b {
- トマトケチャップ・・・小さじ2
  - 酢・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・小さじ 1/2
- ⇒ 合わせておきます。



### ～作り方～

①フライパンを熱し、じゃが芋を入れて透き通るまで炒めます。

② a を加えて炒め、さらにえびを加えて炒めます。

③えびに火が通ったら、b を加えて炒め合わせます。

★カリウムの多いじゃが芋を使った一品！

★チリソースにトマトケチャップを使うことで塩分を控えました。

★えびのうま味が美味しさを引き立てます。



## ひじきの白和え

1人分： カロリー 75kcal、 カリウム 395mg、 塩分 0.5g

### ～材料（2人分）～



干しひじき・・・10g ⇒ 水で戻します。

にんじん・・・40g ⇒ 皮をむき、3～4cm 長さの細切りにします。

だし汁・・・1/4 カップ

しょうゆ・・・小さじ 2/3

みりん・・・小さじ 1/2

木綿豆腐・・・80g ⇒ クッキングペーパーで包んで耐熱皿にのせ、レンジで 40 秒ほど加熱し、水けをきります。

練りごま・・・小さじ 1

### ～作り方～

- ①鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて煮立て、戻したひじき、にんじんを加えて汁けが少なくなるまで煮ます。
- ②ボールに豆腐を入れて軽くほぐし、練りごまを入れて混ぜます。
- ③①を和えて、器に盛り付けます。

★生ひじきを使う場合は、40gにします。戻す手間もなく、手軽に使えます。

★あえ衣に練りごまを入れることでこくがでます。

さらっとした料理よりもこっくりと濃度がある方が、  
同じ塩分でも美味しく感じます。  
カロリーはその分高くなってしまうので他の料理  
や食材の組み合わせで調整しましょう。

## たくあんと水菜の即席漬け

1人分： カロリ 10kcal、 カリウム 180mg、 塩分 0.3g

### ～材料（2人分）～

たくあん漬け・・・20g ⇒ せん切りにします。

水菜・・・60g ⇒ 4cm長さに切ります。

しょうが・・・6g ⇒ せん切りにします。

### ～作り方～

①ボールにすべての材料を入れて混ぜ、ラップをかけて常温で2～3時間おきます。

②手でもんで汁けを絞り、器に盛ります。

★カリカリ、シャキシャキ、2つの食感が楽しめます。

★漬物は、野菜と混ぜ合わせて調味料のように使うのもテクニックのひとつです。

塩気が強いと思う場合は、水に浸して塩分を抜いて使いましょう。

