

## 西都市食生活改善推進協議会



### おいしくへらしお献立

おいしく減塩するための工夫として、“うま味”“薬味”“酸味”の3つを利用して献立を立てました。

また、材料の下ごしらえさえしてしまえば、主食は炊飯器、主菜は電子レンジ、副菜は和えるだけで作ることができます。

野菜もたっぷりです！ぜひ作ってみてください♪

#### 食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ひじきと千切り大根の炊き込みご飯	1.5	1			
白身魚と野菜のレンジで蒸し焼き		1	2		
トマトの緑酢和え		1			
1食分の合計	1.5	3	2	0	0

1食分 エネルギー514kcal

たんぱく質19g

脂 質6.4g

炭水化物81.2g

野菜・きのこ・海藻使用量 203g

食塩相当量 2.3g

## 主食 ひじきと千切り大根の炊き込みご飯

材料/1人分

米	.....	1/2 合
にんじん	.....	12 g
油揚げ	.....	7 g
千切り大根	...	6 g
ひじき	.....	2.5 g
干しいたけ	...	1 g
だし汁	.....	80 mL
みりん	.....	大さじ1/2
酒	.....	大さじ1/2
減塩しょうゆ	...	大さじ1/4
薄口しょうゆ	...	大さじ1/4
塩	.....	0.1 g

作り方

- 1 米は洗ってザルにあげておく。
- 2 材料の下ごしらえをする。
  - ・にんじんは3cmの短冊切りに、油揚げは油抜きをして5mm幅に切っておく。
  - ・千切り大根は洗って絞り、1~2cmに切っておく。
  - ・ひじきは洗って30分ほど水に浸けた後、ザルにあげて水分をきっておく。
  - ・干しいたけは洗って水で戻し、2~3mm幅に切っておく。
- 3 炊飯器にすべての材料を加えて軽く全体を混ぜ合わせ炊飯する。
- 4 炊き上がったなら10分間蒸らし、底からざっくりと混ぜ合わせる。

## 主菜 白身魚と野菜のレンジで蒸し焼き

材料/1人分

白身魚(切り身)	...	50 g
小松菜	.....	30 g
にんじん	.....	25 g
長ねぎ	.....	10 g
青じそ	.....	2 枚
しょうが	.....	10 g (親指大)
にんにく	.....	5 g
塩	.....	少々
粗びき黒こしょう	...	少々
酒	.....	大さじ1/2
減塩しょうゆ	...	少々

作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。
  - ・白身魚は皮目に2本切り込みを入れ、塩と粗びき黒こしょうを片面にふる。
  - ・小松菜は、2cm幅に切る。
  - ・にんじんは皮をむいて縦に千切りにする。
  - ・長ねぎは根元を切り、斜め薄切りにする。
  - ・青じそは軸を切り、細切りにする。
  - ・しょうがは千切りにし、にんにくは横に薄切りにする。
- 2 耐熱皿に小松菜、にんじん、長ねぎの1/2量をのせ、さらに白身魚をのせる。
- 3 2の白身魚の上にしょうがとにんにくを散らし、残りの小松菜、にんじん、長ねぎをのせて酒をふり、ラップをふんわりとかける。
- 4 3を電子レンジ500Wで6分ほど加熱して取り出し、青じそを散らし、お好みで減塩しょうゆを少々かける。

## 副菜 トマトの緑酢和え

材料/1人分

トマト	.....	40 g
きゅうり	.....	20 g
しらす干し	.....	6 g
A	酢	..... 小さじ3/4
	レモン汁	..... 小さじ1/2
	砂糖	..... 小さじ1/3
	薄口しょうゆ	..... 小さじ1/3

作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。
  - ・トマトは1cmのさいの目に切る。
  - ・きゅうりは小口切り。
  - ・しらす干しはさっと湯通しする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、トマトときゅうり、しらす干しを和える。