

宅老所 やまぼうし

平成 25 年 7 月 13 日

『ダシで作ろう 減塩食』 No.148

メニュー

- ★ かつおの竜田揚
- ★ ひじきのカレー煮
- ★ 新じゃがのそぼろ煮
- ★ 汁物

塩分計 2.05g

★ かつおの竜田揚 (塩分 0.5g)

かつお 150g しょうが小 1/2 減塩醤油大 1 みりん小 1
小麦粉適量 油適量 大根おろし 140g 味ぽん大 1/4

- ① かつおを食べやすい大きさに切る
- ② 調味料に 10 分程度漬け込む
- ③ 水気を切り、小麦粉をまぶし油で揚げる(硬くしない程度)
- ④ 大根おろしを添え、めんつゆ小 2/3 をかける (塩分 0.34g)

★ ひじきのカレー煮 (塩分 0.5g)

ひじき 8g 人参 70g しめじ 40g ささぎ 70g 油揚げ 1 枚 凍み豆腐 1 枚
酒大 1 みりん大 1 減塩醤油大 1 ほんだし 2g カレーパウダー小 1 (油)

- ① ひじきは戻しておく
- ② 野菜、油揚げ、凍み豆腐は干切り、しめじは小分けにする
- ③ 通常のひじき煮を作る
- ④ カレーパウダーを入れ味を調える

★ 新じゃがの鶏そぼろ煮 (塩分 0.25g)

じゃがいも 100g 鶏ひき肉 50g みりん大 1 酒大 1 減塩醤油大 1/2
ほんだし 1g

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、レンジで加熱
- ② フライパンで鶏ひき肉を炒めながら調味料を加えていく
- ③ 肉が煮えたら、①を加え混ぜ合わせる

★ 汁物 (塩分 0.6g)

わかめ適量 えのき 50g わけぎ 2 本 豆腐 80g
味噌大 1 ほんだし 1g にぼし 8g
作り方省略

★ おやつ

次回開催 8月3日(土曜)・24日(土曜)