

豚ごぼう



CHECK

しょうがとごまの風味を生かすことで、調味料を控えることができます。ごはんに向一品です。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
73	5.5
脂質 (g)	塩分 (g)
2.8	0.44

材料 (4人分)	分量	下処理
豚もも肉小間切れ	: 80g	
ごぼう	: 1/2本	ささがきにして、 水にさらす
にんじん	: 1/3本	千切り
しらたき	: 45g	下ゆで
さやいんげん	: 3本	下ゆでて 3cmカット
しょうが	: 1かけ	おろす
顆粒和風だし	: 小さじ 1/3	
しょうゆ	: 大さじ 1/2	
さとう	: 小さじ 1	
みりん	: 大さじ 1	
すりごま	: 小さじ 1/3	
サラダ油	: 小さじ 1/2	

作り方

- 1 サラダ油でしょうがを炒めて香りを出す。
- 2 豚肉、ごぼうの順に入れて炒める。
- 3 肉に火が通ったら、にんじん、しらたきの順に加えて炒める。
- 4 さとう、和風だしを入れて煮る。
- 5 ごぼうに火が通っていることを確認したら、しょうゆを加えて煮る。
- 6 みりん、いんげんを加えて混ぜる。
- 7 すりごまをふりかけて仕上げる。

減塩へのステップ！ 栄養成分表示を確認！

ほとんどの食品には栄養成分表示が記載されています。エネルギー量やたんぱく質、脂質、塩分相当量などがチェックできます。

栄養成分表示:
 エネルギー.....
 たんぱく質.....
 脂 質.....
 炭水化物.....
 食塩相当量.....

あつあげの中華煮



POINT

酢を加えることによって、普段とひと味違うさっぱりとした味つけの煮物になります。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
145	7.9
脂質 (g)	塩分 (g)
5.7	0.83

材料 (4人分) 分量 下処理

あつあげ	: 140g	一口大に切る
鶏もも肉	: 80g	一口大に切る
A	おろししょうが	: 少々
	酒	: 小さじ 1/2
サラダ油	: 小さじ 1/2	
干しいたけ	: 1枚	水で戻して細切り
たけのこ水煮	: 1/2本	いちょう切り
にんじん	: 1/2本	いちょう切り
玉ねぎ	: 1/2個	薄切り
キャベツ	: 約3枚	2cmカット
干しいたけ戻し汁	: 大さじ 2	
顆粒中華だし	: 小さじ 1/2	
さとう	: 大さじ 1	
みりん	: 小さじ 1	
しょうゆ	: 大さじ 1・1/2	
片栗粉	: 大さじ 1/2	同量の水で溶く
酢	: 小さじ 1	

作り方

- 1 あつあげは、油抜きのため下ゆでする。
- 2 Aで鶏肉に下味をつける。
- 3 サラダ油で鶏肉を炒める。
- 4 干しいたけ、たけのこ、にんじんを加え、炒める。
- 5 玉ねぎ、キャベツを加え、しんなりするまで炒める。
- 6 あつあげ、中華だし、干しいたけの戻し汁、さとう、みりん、しょうゆを加えて煮る。この時水分が少なければ、少し水を足す。
- 7 水溶き片栗粉でとろみをつけ、こがさないように、中火で煮る。
- 8 最後に酢を加える。

干しいたけの戻し汁には、うま味がたっぷり。料理に使うことでおいしさがさらにアップします。



おほか和え

CHECK 〇〇

かつお節の風味とごまの香りで、少ない塩分でもおいしくいただけます。



おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
26	2.0
脂質 (g)	塩分 (g)
0.3	0.47

材料 (4人分)

分量

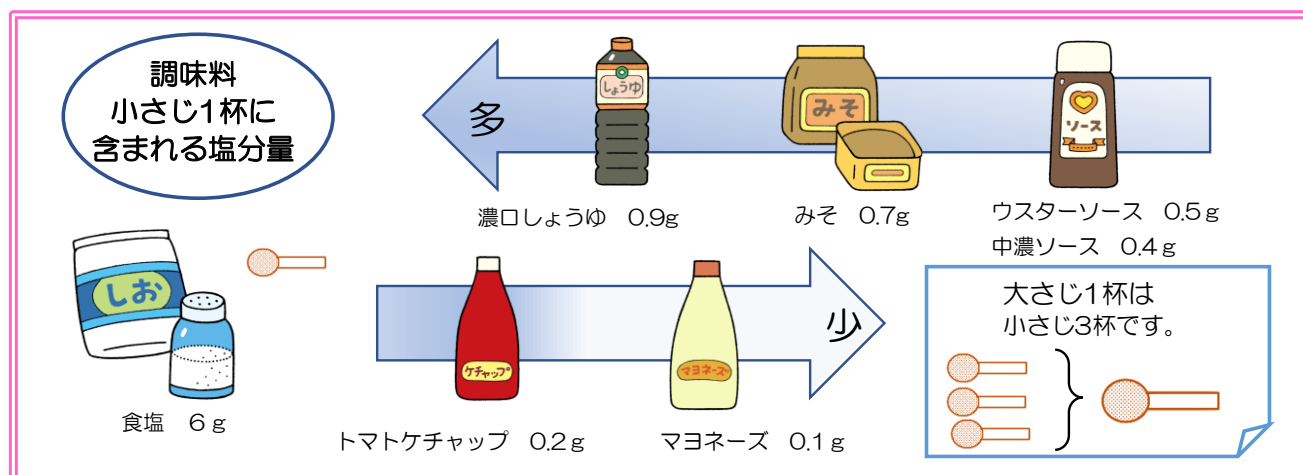
下処理

作り方

もやし	: 1/2袋	
キャベツ	: 2枚	短冊切り
ほうれん草	: 1/3束	3cm幅に切る
にんじん	: 1/4本	千切り
白いりごま	: 小さじ 1/2	
しょうゆ	: 小さじ 2	
さとう	: 小さじ 2	
みりん	: 小さじ 1/2	
顆粒和風だし	: 小さじ 1/4	
かつお節	: 3~5g	

- 調味料Aはよく混ぜておく。(※)
 - 野菜はそれぞれ下ゆでし、水で冷まして水気を十分に切る。
 - 野菜を混ぜ、調味料で和える。
 - 白ごまをふって、ざっくりと混ぜる。
- ※ みりんのアルコール分が気になる場合には、調味料Aを加熱し、冷まして和えてください

A



八訂 日本食品成分表より

磯和え



のりのうま味と風味で、
薄味でもおいしくいただけます。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
19	1.7
脂質 (g)	塩分 (g)
0.1	0.41

材料 (4人分)

分量

下処理

ほうれん草	: 1/2束	3cm幅に切る
にんじん	: 1/5本	千切り
もやし	: 1/2袋	
きざみのり	: 2g程度	
しょうゆ	: 小さじ 1・1/2	
さとう	: 小さじ 1・1/2	
みりん	: 小さじ 1/5	

作り方

- 調味料Aはよく混ぜておく。(※)
 - 野菜はそれぞれ下ゆでし、水で冷まして水気を十分にきる。
 - 野菜を混ぜ、調味料で和える。
 - きざみのりを散らし、ざっくりと混ぜる。
- ※ みりんのアルコール分が気になる場合には、調味料Aを加熱し、冷まして和えてください

調理の工夫

煮物



だし汁で煮込み、
しっかりふくませる。



味付けは、だしの味をメインに、
薄味にする。

炒め物



味付けはなるべく
最後にする。



強火でさっと炒める
ことで素材から出る
水分量を少なくし味
が薄まるのを防ぐ。

汁物



だしをとり、肉や野
菜など、うま味の出
る具材を使う。



具沢山にすれば、汁
の量が少なくても満
足感を得られやすい。

薄味をおいしくするアイテムを使う

スープに・・・



しょうが



しいたけ



ねぎ

和え物に・・・



しそ



酒



のり

炒め物に・・・



カレー粉



にんにく



かつお節