

主菜) 鮭ときのこのガーリック焼き

*分量は2人分

材料	分量	作り方
生鮭 (塩なし)	60g×2切	①鮭は1/2に切って、塩、こしょうを振る。 ②白ねぎは斜め5mmにスライスする。 しめじは石づきをとり小房に分ける。 生しいたけは5mmにスライスする。 ③フライパンを中火にかけ、オリーブ油、 スライスしたにんにくを入れる。 ④にんにくの香りが立ってきたら、鮭を入れて 両面焼き色がつくまで焼く。 ⑤④にねぎ、しめじ、生しいたけ、ミニトマト を入れて全体がしんなりするまで炒め、 塩、こしょうで味を整える。 ⑥レモンは1/8個のくし形に切る。 ⑦器に鮭ときのこ類を盛りつけ、レモンを 添える。 *添えたレモンを絞って振りかけていただく。 食塩相当量：0.8g
塩	1g	
こしょう	少々	
しめじ	40g	
生しいたけ	40g	
白ねぎ	20g	
ミニトマト	4個 (40g)	
にんにく	10g	
塩	0.6g	
こしょう	少々	
国産レモン	1/4個 (20g)	
オリーブ油	小さじ1	



副菜) 夏野菜のきんぴら

*分量は2人分

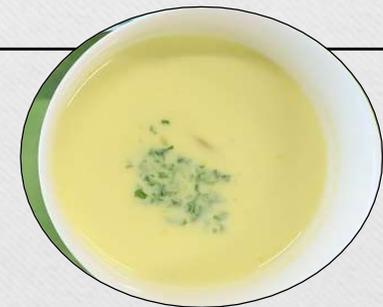
材料	分量	作り方
ゴーヤ	60g	<p>①ゴーヤはワタと種を取り、2mm手殿薄切りにして塩少々でもみ、しんなりしたら水洗いして水気をきっておく。</p> <p>②赤パプリカはヘタと種を取って薄切りにし、にんじんは細切りにする。</p> <p>③フライパンにごま油をひき、①のゴーヤと②のパプリカとにんじんを入れて炒める。</p> <p>④コーン・醤油・みりん・砂糖を入れて、汁気がなくなるまで炒める。</p> <p>食塩相当量：0.6g</p>
塩	少々	
赤パプリカ	16g	
にんじん	46g	
コーン缶	26g	
濃口醤油	小さじ2	
みりん	小さじ2	
砂糖	1.6g	
ごま油	小さじ1	



汁) 冷やしかぼちゃのポタージュスープ

*分量は2人分

材料	分量	作り方
かぼちゃ	120g	①かぼちゃは種と皮を取り除き、1cm厚さの一口大に切る。 玉ねぎは薄切りにする。 ②鍋に固形コンソメと水を温め、①を入れて牛乳を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。 ③②をミキサーにかけて鍋に戻し、火にかけ、温まったら塩で味を整え、冷蔵庫にしばらく入れて冷やす。 ④器に③を盛り、刻みパセリを振る。 食塩相当量：0.6g
玉ねぎ	20g	
水	1カップ	
固形コンソメ	$\frac{1}{4}$ 個	
牛乳	1カップ	
塩	1g	
刻みパセリ	少々	



野菜レシピより) オクラと豆腐のマヨ和え

*分量は2人分

材料	分量	作り方
オクラ	50g	①豆腐は水切りしておく。 ②オクラは茹でて、小口切りにする。 ③ミニトマトは半分に切る。 ④すりごま、みそ、砂糖、マヨネーズをボウルに入れ、よく混ぜる。 ⑤④に①の豆腐を加えてよく混ぜる。 ③のオクラを加えて和える。 ⑥③にミニトマトを飾る。 食塩相当量：0.8g
豆腐	100g	
ミニトマト	4個	
すりごま	9g	
みそ	12g	
砂糖	6g	
マヨネーズ	6g	



減塩白だしレシピより) 減塩肉じゃが

*分量は2人分

材料	分量	作り方
牛肉	120g	①牛肉は一口大に切る。じゃが芋、玉ねぎ、にんじんはそれぞれ乱切りにする。 ②鍋に油をひき、牛肉を炒め、肉の色が変わったら、野菜を加えてさらに炒める。 ③②に水を加えて煮込む。 ④材料に火が通ったら、減塩白だしと砂糖を加えて煮込む。 調味料のみの食塩相当量：0.6g
じゃが芋	120g	
玉ねぎ	60g	
にんじん	60g	
水	250cc	
減塩白だし	1/2袋 (4g)	
砂糖	2g	
油	2g	

