

N012【お酢で減塩弁当Part2】

食材はお弁当4人分です

● 押麦ごはん

・米	2合
・押麦	15g

栄養価(1人分) エネルギー 231kcal 食塩 0g

- ① 米をとき、吸水させ、押麦を混ぜて炊飯器で炊く。
- ② 1人140gに盛り付ける。

● 魚のしそ揚げ

・塩たら	200g
・青しそ	2枚
【小麦粉	大さじ1(9g)
【水	大さじ3(27g)
・揚げ油	適量
・サラダ菜	4枚

栄養価(1人分) エネルギー 106kcal 食塩 1.0g

- ① 魚の切り身を25gに切り分ける。しそをせん切りにする。
- ② 水で溶いた小麦粉に、しそを混ぜ、切り身につけ、170℃の油で4~5分カラッと揚げる。
- ③ サラダ菜の上に2切ずつ盛り付ける。(レタス15g/人でもOK)

● 高野豆腐の南蛮漬け

・高野豆腐	2枚
・片栗粉	大さじ1
・揚げ油	大さじ1
A 【みりん	大さじ1
【砂糖	小さじ1
【酢	小さじ1
【しょうゆ	大さじ1
【水	大さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 100kcal 食塩 0.7g

- ① 高野豆腐を水で戻し、水気をしぼり、縦に4等分に切る。
- ② 高野豆腐に片栗粉をまぶし、薄くひいた油で揚げ焼きにし、キッチンペーパーで油をきる。
- ③ 鍋にAを入れて熱し、②に煮からめる。

● 和風ポテトサラダ

・じゃがいも	小2個(100g)
・玉ねぎ	20g
・かいわれ大根	10g
・桜エビ	2g
・みそ	小さじ1/2
・マヨネーズ(カロリーーフ)	大さじ1
・トマト	小1/2個

栄養価(1人分) エネルギー 36kcal 食塩 0.3g

- ① じゃがいもは皮をおき、一口大の大きさに切り、鍋にひたひたの水を加えて茹でる。やわらかくなったら湯を捨て、水分をとばして粗くつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。貝割れ大根は1cm幅に小さく切っておく。
- ③ ①②をすべて合わせて、桜エビ、みそ、マヨネーズを加えて混ぜる。
※お好みで青のりをふりかけてもOK
- ④ くし切りにしたトマトを添える。

● ひじきのさっぱりサラダ

・ひじき(乾)	4g
・大根	80g
・玉ねぎ	10g
・きゅうり	10g
・ポン酢	大さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 9kcal 食塩 0.3g

- ① ひじきは水で戻し、さっと茹で、水気をきる。
- ② 大根、きゅうりはせん切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、ポン酢を半分かけ、なじませておき、水気がでたら切り、食べる直前に残りのポン酢をかける。

● ツナとえのきの酢の物

・ツナ水煮	20g
・えのきだけ	50g
・人参	20g
A 【砂糖	小さじ1弱
【塩	1つまみ(0.8g)
【酢	大さじ2
【しょうゆ	1~2滴

栄養価(1人分) エネルギー 12kcal 食塩 0.2g

- ① えのきだけは長さを3等分に切る。にんじんは3cm長さのせん切りにする。ツナは軽く汁をきっておく。
- ② えのきだけとにんじんをレンジで加熱(500Wで約3分)する。
- ③ ツナと②をあわせ、Aで和える。