

鮭と野菜のバター蒸し



主菜と副菜（野菜）が1皿でしっかりとれる料理です。野菜量が125gと、1回の食事で取りたい量（※）をクリアできます。

チーズやバジルがアクセントになり、食塩量が少なく抑えられています。

（※）1食（回）120g以上、1日350g以上

材料【2人分】

- A
- 生鮭・・・・・・・・・・2切れ（200g）
 - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4（1.5g）
 - おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1（5g）
 - ズッキーニ・・・・・・・・約1本（150g）
 - 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個（100g）
 - バター・・・・・・・・・・大さじ1（12g）
 - 白ワインまたは酒・・・・大さじ2（30g）

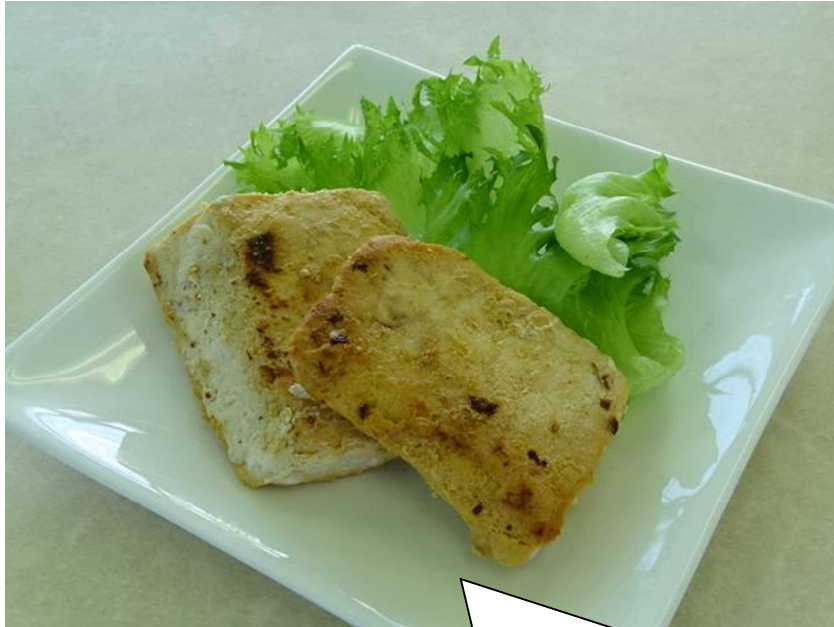
 - ピザ用チーズ・・・・・・・・20g
 - バジル・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- 1 生鮭は3等分に切り、Aとともにポリ袋に入れて下味をつける。
- 2 フライパンにバターを熱し、7mm幅に切ったズッキーニ、2cm幅のくし形に切った玉ねぎを加えて炒め、1をのせて白ワインをふりかけてフタをし、5分程蒸し焼きにする。
- 3 ピザ用チーズをのせ、溶けたら器に盛り、バジルをちぎってのせる。

栄養価：エネルギー263kcal 蛋白質 26.7g 脂質 11.8g 食物繊維 2.3g カルシウム 111mg 食塩相当量 1.3g

魚のカレー焼き



かじきまぐろのほか、ブリでも作れます。
しょうゆ味に飽きたときにおすすめで、
お子さまも喜ぶ味付けです。

にんにくや生姜などの香味野菜と乳製品な
どを下味に使うと、食塩量が1 g以下でも、
とてもおいしくいただけます。

材料【2人分】

	かじきまぐろ	2切れ (200 g)
A	ヨーグルト	小さじ2 (10 g)
	おろしにんにく	小さじ1/2 (2.5 g)
	おろし生姜	小さじ1/2 (2.5 g)
	カレー粉	小さじ1/3 (0.7 g)
	ケチャップ	小さじ1 (6 g)
	塩	小さじ1/5 (1.2 g)
	サニーレタス	適宜

<作り方>

- 1 魚は骨があるものは取り除き、2等分にして、Aを入れたポリ袋に入れて30分おく。
- 2 フライパンにオーブンシートを敷き、1を並べてフタをし、中火で加熱する。
- 3 裏表を返して、フタなしで焼き上げる。レタスを盛った皿にのせる。

栄養価：エネルギー166kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.7g 食物繊維 0.6g カルシウム 22mg 食塩相当量 0.8g

※栄養計算に付け合わせは含まれていません。

あじとなすの南蛮漬け



魚と野菜120g（1日の目標量の1/3量）がとれる、主菜と副菜がそろったバランスの良い料理です。

味付けに酢（酸味）や 赤とうがらし（辛み）を使うことで食塩が少なくてもおいしくいただけます。

材料【2人分】

あじの三枚おろし	・ ・	2尾分（140g）
小麦粉	・ ・ ・ ・ ・	適量
なす	・ ・ ・ ・ ・	2本（140g）
揚げ油	・ ・ ・ ・ ・	適宜
紫玉ねぎ	・ ・ ・ ・ ・	1/2個（100g）
だし	・ ・ ・ ・ ・	1/2カップ
酢	・ ・ ・ ・ ・	大さじ3（45g）
しょうゆ	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1/2（9g）
砂糖	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1/2（4.5g）
塩	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1/4（1.5g）
輪切り赤とうがらし	・	適宜

A

<作り方>

- 1 あじは水気をふき、薄く小麦粉をまぶす。
- 2 なすは縦半分に切って1cmのななめ切りにし、紫玉ねぎは縦薄切りにする。
- 3 ボールにAを合わせ、紫玉ねぎを加えて混ぜる。
- 4 フライパンに油を1cm注いで熱し、2のなすを素揚げにし、次にあじを揚げて油をきる。
- 5 揚げたあじとなすを3のボールに入れてさっくり混ぜる。

栄養価：エネルギー246kcal 蛋白質15.7g 脂質14.0g 食物繊維2.5g カルシウム71mg 食塩相当量0.4g

サーモンと長芋のわさびドレッシング



材料【2人分】

生鮭	2切れ (140g)
長芋	140g
塩	小さじ1/5強 (1g強)
こしょう	適量
小麦粉	大さじ1 (9g)
オリーブ油	大さじ1 (12g)
クレソン	20g
カットわかめ(乾)	1g
A	{
玉ねぎ(みじん切り)	10g
練りわさび	小さじ1/3~1/2 (1~2g)
しょうゆ	小さじ1.5 (9g)
酢	小さじ2 (10g)

魚、芋、海藻などのいろいろな食材をとることができます。長芋に含まれるカリウムは、体の浸透圧を調整し、余分なナトリウムを排出する作用があります。

クレソンが手に入らないときは、スプラウトやかいわれでもいただけます。

スプラウトを使った例



<作り方>

- 1 鮭は削ぎ切りにして塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 長芋は皮をむき、7ミリの厚さの輪切りにする(大きいものは半月に切る)。クレソンは食べやすい長さに切る。カットわかめは水でもどした後、水分をとる。
- 3 ボールにAを入れ、混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、鮭と長芋の両面をこんがり焼く。
- 5 器に鮭と長芋を盛りつけ、食べる直前にクレソンとわかめを3のドレッシングであえ、こんもりと上にのせる。

栄養価：エネルギー228kcal 蛋白質18.3g 脂質9.3g 食物繊維1.5g カルシウム41mg 食塩相当量1.3g