

和風朝食 (主菜・鮭)

MENU

サケの照り焼き風味ソテー
いため豆腐と根菜のみそ汁
かぶの焼きのりあえ
りんごのはちみつカテージチーズあえ
ごはん

POINT

主菜には塩ザケの代わりに生ザケを使い、塩分が多くなりがちな汁物には香りをきかせて。減塩のアイデア献立です。





KENKO RECIPE ◆ 高血圧

和風朝食 (主菜・鮭)

1食分 590 kcal ◆ 食塩相当量 1.9g

サケの照り焼き風味ソテー

1人分 143 kcal ◆ 塩分 0.6g

材料 (2人分)

生サケ… 2切れ(160g)

酒… 小さじ1

サラダ油… 小さじ1

小松菜(3cm長さに切る)… 90g

しめじ類(石づきを除いて小房に分ける)… ¼パック(20g)

みりん… 小さじ2

a [しょうゆ・だし
… 各小さじ1

作り方

① サケは酒をからめてしばらくおき、キッチンペーパーで汁けをふく。

② フライパンにサラダ油を熱し、サケを並べ入れて焼く。あいているところで小松菜としめじをいため、しんなりとなったら器に盛る。

③ サケにみりんをふってから、器に盛る。aを混ぜてかける。

いため豆腐と根菜のみそ汁

1人分 107 kcal ◆ 食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

もめん豆腐 ⅓丁(100g) ごま油 小さじ1、ごぼう(薄い輪切り)15cm(80g)、大根(5mm厚さのいちょう切り)50g、にんじん(薄いいちょう切り)20g、干しいたけ(もどす)1枚(乾3g)、ねぎ(小口切り)5cm(10g)、だし ½カップ、みそ 小さじ2

作り方

① 干しいたけは水けを絞って石づきを除き、半分に切ってから薄切りにする。

② なべにごま油を熱し、ごぼうを入れていためる。豆腐をちぎりながら加え、さらに玉じゃくしの底などでつぶしながらいためる。残りの野菜と①を加えていため、だしを注ぎ、煮る。

③ 野菜に火が通ったら、みそをとき入れる。ひと煮立ちしたら器に盛る。
★好みで粉ざんしょうをふっても。

かぶの焼きのりあえ

1人分 17 kcal ◆ 食塩相当量 0.2g

材料 (2人分)

かぶ 大1個(100g)、しょうゆ 小さじ1、すり白ごま 小さじ½、焼きのり(ちぎる) 全型¼枚

作り方

① かぶは皮をむいて縦半分になり、さらに縦に薄切りにする。しょうゆをからめて10分おく。

② 汁けを絞る、ごまとのりを混ぜる。

りんごのはちみつ

カテージチーズあえ

1人分 71 kcal ◆ 食塩相当量 0.1g

材料 (2人分)

りんご ½個(130g)、カテージチーズ 大さじ2、はちみつ 小さじ2

作り方

① りんごは4つ割りのくし形に切り、芯を除いていちょう切りにする。器に盛り、カテージチーズをのせ、はちみつをかける。あえながら食べる。