

テーマ：『減塩料理』

1 鮭のごま焼き

材料	1人分	2人分	調理方法
鮭	60 g	120 g	① 鮭は一口大のそぎ切りにして塩をすり込み、10分程おく。
塩	0.8 g	2 g	② 小麦粉、牛乳、醤油をよく混ぜておく。
小麦粉	小2	大1と1/2	③ 鮭に②をからめてから、表面全体にごまを付ける。
牛乳	小2	大1と1/2	一切れには白ごま、もう一切れには黒ごまを付ける。
醤油	1 g	小1/3	④ フライパンにごま油を熱して、③を焼く。
白ごま	大1	大2	
黒ごま	大1	大2	
ごま油	2 g	小1	

2 小松菜くるみ和え

材料	1人分	2人分	調理方法
小松菜	50 g	100 g	① 小松菜は茹でて冷水に取り、水気を絞り、適当な長さに切る。
くるみ	3 g	6 g	② くるみは細かく刻む。フライパンに入れ弱火にかけてから煎りする。
味噌	2 g	小2/3	③ ボールに、②と味噌、砂糖を入れ、よく混ぜる。
砂糖	1 g	小2/3	そこに、①の小松菜を入れて和える。

3 サンラータンスープ

材料	1人分	2人分	調理方法
青梗菜	30 g	60 g	① 青梗菜、にらは3～4cmに切る
にら	20 g	40 g	しめじは石づきを除いてほぐす。
もやし	20 g	40 g	えのきは石づきを除いて半分に切る。
しめじ	20 g	40 g	② 鍋に水、中華だしの素を入れて煮立てる。
えのき	25 g	50 g	野菜、生姜、醤油を入れて、再び煮立ったら弱火にし、
水	150cc	300cc	柔らかくなるまで煮る。
だしの素（中華）	小1/2	小1	③ 溶き卵を入れ、ほぼ火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ
生姜			火を止める。
醤油	1.5cc	小1/2	④ 食べる直前に、酢とラー油を入れる。
卵	1/4個	1/2個	
片栗粉	2 g	大1/2	
水（水溶用）			
酢	小1	小2	
ラー油	適量		

4 さつま芋のレモン煮

材料	1人分	2人分	調理方法
さつま芋	50 g	100 g	① さつま芋はよく洗い、1cm程度の幅に輪切りにする。
砂糖	小1	小2	水に漬けてアクを抜く。
レモン汁	4cc	大1/2	② 鍋に、さつま芋と、芋がかぶるくらいの水、砂糖、
			レモン汁を入れて、火にかける。
			③ さつま芋が柔らかくなるまで弱火で煮る。
			柔らかくなりすぎないように注意する。