

# 減塩メニュー



- ごはん
- 鮭のレモンソースがけ
- 根菜のきんぴらサラダ
- 貝だくさん味噌汁

## 鮭のレモンソースがけ

【材料：4人分】

A	生鮭 (80 g)	4切れ
	黒こしょう	少々
	小麦粉	大3
	バター	10 g
	玉ねぎ	100 g
	えのき	100 g
	サラダ油	小1
	マヨネーズ	大3
	レモン汁	大1
	サラダ油	小1
	塩	小1/4
	黒こしょう	少々
	砂糖	大2
さやいんげん	80 g	

【作り方】

- ① 鮭に黒こしょうをふり、小麦粉をまぶす。玉ねぎは縦に半分、横に半分に切って薄切り、えのきは根本を落として半分の長さになる。Aを合わせておく。さやいんげんは茹でて3cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとえのきを炒める。火が通ったらフライパンから取り出し、Aに入れて混ぜる。
- ③ フライパンにバターを熱し、鮭を焼く。両面に焼き色がつき、中まで火が通ったら皿に盛る。
- ④ 鮭に②のソースをかけ、さやいんげんを添える。

減塩ポイント

レモン汁の酸味で塩分控えめでもおいしくいただけます。写真のようにレモンの薄切りを添えてもいいですね。

## 根菜のきんぴらサラダ

【材料：4人分】

ごぼう	80 g	
れんこん	120 g	
にんじん	40 g	
サラダ油	大1	
酒	大1	
B {	白いりごま	大1
	しょうゆ	小2
	酢	大1
	砂糖	小1
	ごま油	小1
	サラダ菜	8枚

【作り方】

- ①ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにする。れんこん、にんじんは皮をむき、薄い半月切りにする。ごぼう、れんこんはそれぞれ酢水（分量外）に5分程度さらし、水気を切る。
- ②Bを合わせ、よく混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうを入れて2～3分炒める。れんこん、にんじんを加え、1～2分炒め、酒をふり水分が飛ぶまで炒める。
- ④③が熱いうちに②に加え、よく和える。粗熱が取れたら、器にサラダ菜をしき、盛り付ける。

減塩ポイント

薄味でも、酢の酸味やごまの香りでおいしさがアップします。

## 具だくさん味噌汁

【材料：4人分】

じゃがいも	60 g
油揚げ	1枚
エリンギ	40 g
こんにゃく	60 g
だし汁	3カップ
味噌	大1・1/2

【作り方】

- ①じゃがいもはいちょう切り、油揚げは縦半分に切って1cm幅、エリンギは短冊切り、こんにゃくは縦半分に切って5mm幅に切る。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、こんにゃくを入れて火にかける。じゃがいもに火が通ったら、油揚げ、エリンギを加え、味噌を溶き入れる。

減塩ポイント

汁物は具だくさんにする、塩分濃度の高い汁の量を減らすことができます。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	0.0
鮭のレモンソースがけ	271	20.1	14.4	0.7
根菜のきんぴらサラダ	98	1.8	5.3	0.5
具だくさん味噌汁	71	4.1	3.9	1.0
合計	692	29.8	24.1	2.2