

<料理名>

かぼちゃの豆乳味噌汁

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.4g

<ポイント>

味噌の分量をいつもより減らし、豆乳でコクを出しました

<材料> ※1人分あたり

- ・かぼちゃ…40g
- ・たまねぎ…15g
- ・ちんげんさい…15g
- ・豆乳…30g
- ・麦みそ…2g
- ・いりこ…3g
- ・水…120cc

<作り方>

- 1 いりこで出汁を取る
- 2 かぼちゃは一口大、玉ねぎは薄切り、チンゲンサイは2cm幅に切る
- 3 野菜を入れ、火が通ったら豆乳を入れる
- 4 味噌を溶かす
- 5 器に盛りつける

<料理名>

へべす入りお野菜ピクルス

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり0g

<ポイント>

食塩相当量を含まないメニューです。

へべすの香りがして、さっぱりと野菜が食べれます

<材料> ※1人分あたり

- ・きゅうり…15g
- ・だいこん…18g
- ・にんじん…5g
- ・へべす果汁…1g
- ・砂糖…3g
- ・お酢…4g

<作り方>

- 1 砂糖・お酢を混ぜ合わせておく
- 2 きゅうり・大根・人参はスティック状に切る
- 3 野菜をスチームコンベクションで2分程度蒸す
- 4 野菜を冷却する
- 5 野菜の水気を取り、1の調味料を入れ、へべす果汁も入れ混ぜ合わせる
- 6 冷蔵庫で冷やす
- 7 器に盛りつける

<料理名>

鶏肉のすっぱ照り焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.5g

<ポイント>

通常の照り焼きの醤油の量を減らし、お酢を加えさっぱりと仕上げました

<材料> ※1人分あたり

- ・鶏もも肉…50g
- ・生姜…1g
- ・みりん…3g
- ・しょうゆ…3g
- ・お酢…2.5g
- ・ごま…1g

<作り方>

- 1 生姜をすりおろす
- 2 鶏もも肉におろし生姜・調味料を入れ、30分程度漬けておく
- 3 オーブンを170℃に温めておく
- 4 鉄板に漬けたお肉を並べ、ごまをふりかける
- 5 オーブンで15分焼く
- 6 お皿に盛りつける