

<料理名>

夏野菜としらすの和え物

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.2g

<ポイント>

それぞれの食材のうまみを利用して減塩しています。

<材料> ※1人分あたり

・みょうが	5g
・きゅうり	40g
・なす	30g
・しらす干し	7g
・かつおぶし	0.3g
・へべ酢果汁	5g
・しょうゆ	2g
・塩	少々

<作り方>

- 1 みょうが、きゅうり、なすは角切りにする。
- 2 合わせて3%の塩水に1, を漬け、30分程おく。
- 3 水気をしぼって、残りの材料を和える。

<料理名>

ホワイトミートソーススパゲッティ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.3g

<ポイント>

きのこをたっぷり使って、きのこ牛乳のうまみを利用しています。

<材料> ※1人分あたり

・スパゲティ	70g	・ローリエ	0.5g
・豚ひき肉	60g	・塩	0.5g
・玉ねぎ	30g	・こしょう	0.01g
・マッシュルーム水煮	10g	・オリーブオイル	2g
・白ワイン	20g	・しめじ	15g
・牛乳	100g	・エリンギ	15g
・にんにく	1g	・コンソメ	1g
		・パセリ	適宜

<作り方>

- 1 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、キノコ類は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンでオリーブオイルを熱し、きのこを水気が飛ぶまで炒める。
- 3 別のフライパンで玉ねぎ、にんにくを炒め、しんなりしたらひき肉を炒める。
- 4 2, 3, を合わせて白ワインを加えて煮立てて牛乳、塩、こしょうを加えて煮立ったら弱火にして煮る。とろっとしたら塩、こしょうで味を調える。
- 5 スパゲッティを茹で、ソースをかける
- 6 お好みでパセリ・粉チーズ・黒こしょう等かけてください。