

今月のテーマ

わが家の健康を意識したレシピ

だしやスパイスを使った 塩分控えめだけど美味しいレシピをご紹介♪

材料(4人分)

マカロニ…100g ベーコン…100g きゅうり…1本

たまねぎ…1/2個

ゆでたまご…2個 酢…大さじ2 マヨネーズ…大さじ5 塩・黒こしょう…適量

作り方

- ●マカロニは規定の時間ゆでざるにあげ、酢の入ったボウルに入れ全体を混ぜる。
- ②きゅうり、たまねぎは薄切りにして塩もみし、水分が抜けたら水にさらして塩をぬいて絞る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。ゆでたまごはフォーク等でつぶす。
- ③①のボウルに②、マヨネーズを入れて混ぜ、塩・ 黒こしょうで味をととのえる。





材料(4人分)

豚ひき肉…200g

- 長ねぎ…1/2本 しょうが…1かけ

A 黒こしょう…少々 五香粉…少々 片栗粉…小さじ1 溶き卵…1/2個 白ごま…30g (大さじ5と1/2) ごま油…大さじ2 タレ 酢…大さじ2

砂糖…小さじ1/2

餃子の皮…20枚

作り方

- **1** Aの長ねぎはみじん切り、しょうがはすりお ろす。タレは合わせておく。
- ②豚ひき肉とAを合わせ、粘りが出るまで混ぜる。
- **3**餃子の皮で②を包み、片面に溶き卵をつけ 白ごまをまぶす。
- 4フライパンを熱し、ごま油をひいて③を両 面焼く。
- **⑤**タレを添えていただく。

高山市 **GOGOようよう**さん

五香粉(ウーシャンフェン)は、中華料理によく 使われる花椒やシナモン等が入った香り高い香辛料。 塩分控えめでも香りで食がそそられます。

材料(2人分)

鶏むね肉…200g

「中華スープ···50cc

A 酒…大さじ2 しょうが(薄切り)…1かけ分 白ねぎ…10cm

> ねりごま…小さじ2 酢…小さじ2

コチュジャン…小さじ1/2 すりごま…小さじ1

しょうゆ…小さじ1/2 砂糖…小さじ2/3 おろししょうが…小さじ1/4 おろしにんにく…小さじ1/4 ごま油…大さじ1/4

もやし…1/2袋 トマト…1個 きゅうり…1本

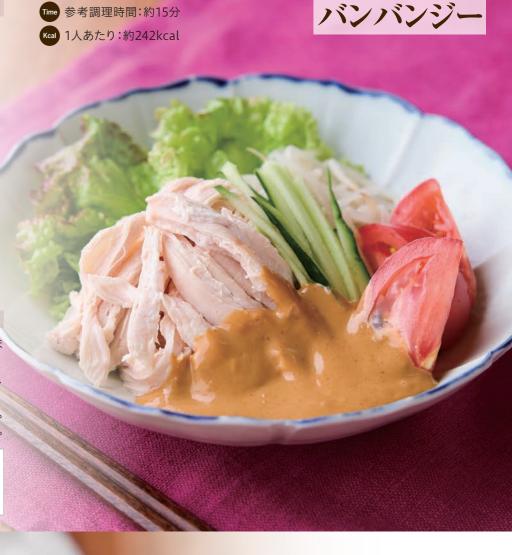
作り方

- ◆Aを煮立て、鶏むね肉を入れてゆで、そのまま冷まして冷めたら食べやすく手で裂く。
- 2もやしはさっとゆでる。きゅうりは千切り、 トマトはくし切りにする。
- **3** Bをあわせてタレを作り、①と②にかける。 タレが固い場合は、①のゆで汁を入れてのばす。



大坦市 **がんも**さん

塩分は控えめに、コチュジャンで味を引き締めます。



酒粕の具だくさんお味噌汁



Time 参考調理時間:約10分

Kcal 1人あたり:約151kcal

材料(4人分)

しめじ…1/2株 さといも…4個 しいたけ…4枚 だし汁…800cc かぼちゃ…1/10個 味噌…大さじ2

さつまいも…1/2本 酒粕…50g にんじん…1/2本 (大さじ2と1/2)

作り方

- 1具材は食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁、具材を鍋に入れ火にかけ、具材に 火が通るまで煮る。
- ③味噌、酒粕を溶かし入れ、ひと煮立ちさせる。

多治見市 **ハリー**さん

普段の味噌汁を、味噌と酒粕半々で作ります。 酒粕のコクがでて、味噌の量が少なくても おいしくいただけます。

07 DEKO.2023.9