

「塩分ひかえめ料理」レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



	熱量 (キロカロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (g)	塩分 (g)
ごはん (120g)	202	3.0	0.4	4	0.1	0
鮭のきのこ味噌焼き	129	12.8	6.6	15	0.9	0.9
ごぼうと人参の胡麻和え	88	2.6	5.4	93	1.5	0.7
みぞれ汁	36	2.4	1.3	29	0.5	0.8
しょうがババロア	96	3.4	5.0	64	0.3	0.1
合計	551	24.2	18.7	205	3.3	2.5

☆さけのきのこみそ焼き☆

しょうがの入った
みそだれがポイント♪



材料（4人分）

生さけ	4切れ（200g）
しめじ	80g
えのき	80g
みそ	20g
酒	大さじ 2/3
ピーマン	小 2個
赤パプリカ	1/4個
A {	マヨネーズ 大さじ 1・1/3
	しょうがみじん切り 大さじ 2/3
	一味とうがらし 少々
ゆず（輪切り）	4枚
塩	少々
サラダ油	小さじ 2/3

作り方

- ① さけに薄く塩をして、しばらく置き、水気を取る。
しめじ・えのきだけはほぐす。
- ② ピーマン・パプリカはせん切りにする。
- ③ みそを酒とだし汁大さじ1でのばし、Aを加え混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、さけの皮のほうを下にして入れ、皮がカリカリになるまでに焼き、返して焼いて取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで、①のきのこを炒め、③を加えて混ぜる。
- ⑥ アルミ箔にさけをのせ、⑤・②・ゆずをのせて包み、250度オーブンで2～3分焼く。

☆ごぼうと人参のごま和え☆



ひじきも入って
栄養たっぷり♪

材料（4人分）

ごぼう	80 g	
にんじん	50 g	
酒	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 2/3	
サラダ油	小さじ 2/3	
ひじき（乾燥）	4 g	
水菜	80 g	
A {	白すりゴマ	大さじ 2
	練りゴマ	20 g
	砂糖	大さじ 2/3
	薄口しょうゆ	大さじ 2/3
	酒	大さじ 2/3
	だし汁	大さじ 2

作り方

- ① ごぼう・にんじんは3cm長さの細くせん切り（マッチ棒ぐらいに細さ）に切って、ごぼうは水にさらして茹でる。
- ② ①を油で炒め、酒・しょうゆで下味をつけ冷ます。
- ③ ひじきは水につけてもどし、さっと茹でる。
- ④ 水菜はさっとゆで、すぐに水につけて冷まし、3cm長さに切り水気を絞る。
- ⑤ Aのすりごまをすり鉢で半ずりにし、残りの調味料を加え混ぜ②・③・④をあえる。

☆みぞれ汁☆



とろみがあって
からだが温まります♪

材料（4人分）

絹ごし豆腐	160 g
大根	200 g
あさつき	20 g
だし汁	500cc
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2/3
片栗粉	小さじ 1・1/3
おろししょうが	適量

作り方

- ① 大根はすりおろし、ざるで水気を軽くきる。
あさつきは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて温め、塩・しょうゆで調味し、豆腐を角切りと大根おろしを入れ、煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②を器に盛り、あさつきとおろししょうがを添える。

☆しょうがババロア☆



しょうがの甘煮が
簡単に作れます♪

材料（4人分）

低脂肪牛乳	200cc	
生クリーム	40g	
砂糖	20g	
卵黄	小1個分	
しょうが汁	小さじ1・1/3	
粉ゼラチン	1・1/2袋	
	水	大さじ4
しょうがの甘煮		
B {	しょうが	10g
	砂糖	小さじ2・2/3
	水	大さじ1・1/2

作り方

- ① Bのしょうがは1cm長さの細いせん切りにして、水にさらして水気を切る。耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、電子レンジで2分ほど加熱する。取り出して混ぜ、再度1分ほど加熱する。
- ② 粉ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
鍋に牛乳を入れて温め、ゼラチンを加えて煮溶かし荒熱をとる。
- ③ 生クリームはボウルの底を氷水に当てながら泡立て、七分立てにする。
- ④ 別のボウルに卵黄・砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜ、②の牛乳を加えて混ぜ合わせて、しょうが汁を加える。
(氷水で冷やしながらゴムべらでとろみがつくまで混ぜる。)
- ⑤ ④に③の泡立てた生クリームを加えて混ぜ合わせ、カップに入れて冷蔵庫で冷やして固める。
- ⑥ 器に盛り①を飾る。