

「減塩料理」レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
ご飯 (150g)	252	3.8	0.5	5	0
おからのコロッケカレー風味	200	8.6	9.8	54	1.0
キャベツの甘酢漬け	39	1.0	1.2	31	0.1
長芋とオクラのコーンスープ	102	4.1	3.3	107	1.0
合計	593	17.5	14.8	197	2.1

コーヒーゼリー	59	0.6	1.7		0
---------	----	-----	-----	--	---

☆おからのコロッケカレー風味☆



(4人分)

おからパウダー	20 g	
豚ひき肉 (赤身)	80 g	
ごぼう	40 g	
ピーマン	20 g	
サラダ油	小さじ1	
カレー粉	小1・1/3	
コショウ	少々	
A	だし汁	200 cc
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小1・1/3
長芋 (すりおろし)	40 g	
小麦粉	適宜	
溶き卵	適宜	
パン粉	適宜	
揚げ油	適宜	
トマト	2/3個	
ブロッコリー	100 g	
B	ケチャップ	小さじ2
	とんかつソース	小さじ2

作り方

- ① ごぼうの皮は包丁の背でこそぎ、5mm角に切り、水にさらし、水気を切る。
ピーマンは3mm角に切る。ブロッコリーは小房に分け茹でる。トマトはくし型にする。
- ② フライパンに油を熱し、ごぼう、豚ひき肉の順に入れて炒め、肉の色が変わってきたら、カレー粉、コショウを入れ、ピーマンを加えて炒める。
- ③ 鍋にAを入れ、おからパウダーを加え水分がなくなるまで煮て冷ます。
- ④ ③に②を入れ、長芋を加えて混ぜ合わせる。
(一人2個)に
等分して丸く形を整える。
- ⑤ ④に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、170度の揚げ油で揚げる。
器にコロッケ、トマト、ブロッコリーを盛りつけ、混ぜ合わせたBをかける。

☆キャベツの甘酢漬け☆



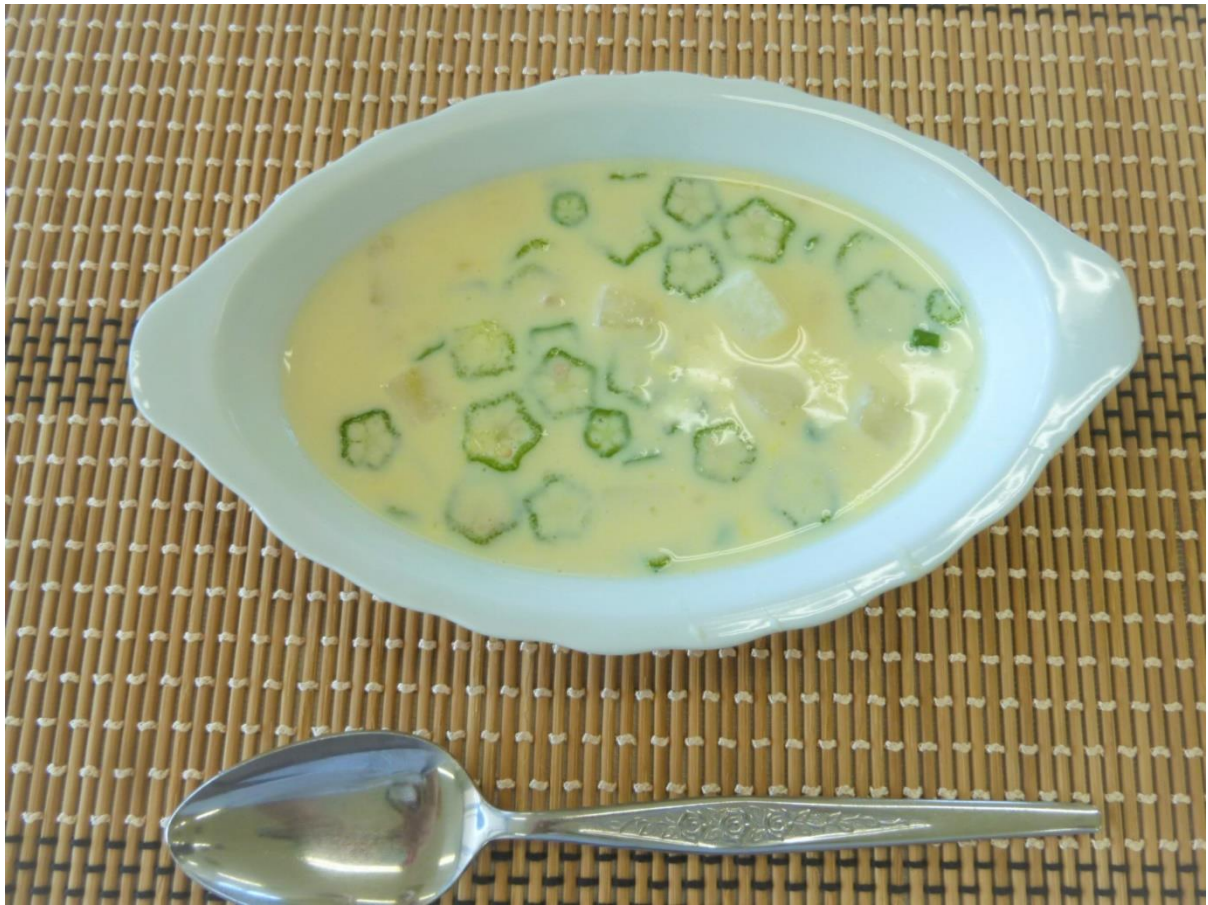
(4人分)

キャベツ	240g
きゅうり	80g
にんじん	20g
しょうが	15g
A { 酢	大1・1/3
砂糖	大1・1/3
ごま油	小さじ1
赤とうがらし	少々

作り方

- ① キャベツは、一口大に切る。にんじんは細い千切りにして、キャベツとにんじんをサッと茹でて水気をきる。
- ② きゅうりは、小口切りにし、塩少々でもんでサッと水洗いし、水気をしぼる。
- ③ しょうがは皮をむいて針しょうがにし、①・②と混ぜる。
- ④ 鍋にAを入れて火にかけ、溶けたら赤とうがらしを加え③と合わす。

☆長芋とオクラのコーンスープ☆



(4人分)

長芋	100g	
オクラ	60g	
A	水	200cc
	牛乳	300cc
	クリーム	
	コーン缶	120g
	コンソメ素	4g
塩・コショウ	少々	
酢	少々	

作り方

- ① 長芋は皮をむき酢水にさらし、水気を取って1cm角に刻む。オクラはへたを切り落とし、がくの部分を取り除きまな板にのせて塩をふり軽くもんでうぶ毛を取り、水洗いして水気を取り、小口切りにする。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、長芋を加えてトロミが付くまで煮る。
- ③ オクラを入れてサッと煮、塩・コショウで味をととのえ、器に盛りつける。

ちょっと一息...

☆コーヒーゼリー☆



(4個分)

粉かんてん	2/3袋 (3g)
水	400cc
砂糖	40g
インスタントコーヒー	小さじ2・2/3
コーヒーフレッシュ	4個

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして2分ほどかき混ぜながら煮る。
- ② 砂糖を加えて煮溶かし、火を止めてコーヒーを加えて混ぜ合わせる。
- ③ なべ底を水にあてて余熱を取り、容器に流しいれ冷やし固める。
- ④ 食べやすい大きさに切り分けて、コーヒーフレッシュをかける。