

生姜風味で減塩!!さっぱり美味しい

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



アジときのこのさっぱりソテー



【作り方】

- ①アジに酒を振り、5分程したら水分をふきとり片栗粉をまぶす。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、アジを両面焼き、器に盛りつける。
- ④きのこ類、パプリカを炒め、アジに添える。
- ⑤②をひと煮立ちさせ、④にかけ、ねぎを散らす。

【材料(2人分)】

アジ(3枚おろし)	2枚(120g)	
酒	小さじ2	
片栗粉	適宜	
しいたけ(そぎ切り)	2枚(20g)	
しめじ(小房に分ける)	100g	
赤パプリカ(千切り)	1/4個(30g)	
サラダ油	大さじ1	
A	おろししょうが	小さじ2
	酒	大さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
青ねぎ(小口切り)	適宜	

【1食分栄養価】

エネルギー 194kcal
たんぱく質 14.2g 脂質 9.1g
食塩相当量 1.0g カルシウム 49mg

色とりどりの簡単和食 お弁当にも

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



カラフルひじき煮



【作り方】

- ①ひじきは水で戻す。
- ②耐熱容器にひじき・こんにゃく・にんじんの順に重ねて入れ、Aも加え、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで約4分加熱する。
- ③いったん取り出してかき混ぜ、上にさやいんげんをのせてさらに1分電子レンジで加熱する。
- ④卵は錦糸卵か炒り卵にし、上に添える。

【材料(2人分)】

ひじき(乾)	4g	
こんにゃく(細切り)	50g	
にんじん(細切り)	15g	
さやいんげん(細切り)	15g	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	ごま油	小さじ1
卵	1/2個	
サラダ油	小さじ1	

栄養コラム

ひじきには、食物繊維や鉄、カルシウムの他に、むくみを解消し高血圧を予防するカリウムも含まれています。

【1食分栄養価】

エネルギー 86kcal
たんぱく質 2.6g 脂質 5.6g
食塩相当量 0.8g カルシウム52mg