

鮭のポン酢照り焼き ピーマンと人参のツナソテー ほうれん草の塩昆布ナムル 黒糖バナナかん



鮭のポン酢照り焼き

材料 4人分

鮭	70gを4切れ	① 鮭に、酒をふっておく。 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 ② みょうがは千切りにする。ネギは小口切りにする。 ③ 鮭に片栗粉をまぶす。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、鮭を両面こんがり蓋をして焼く。 鮭に火がとおったら、★を入れて味をからめる。 みょうがとネギを上に加え、ブロッコリーとトマト、レモンを添える。
酒	少々	
片栗粉	適量	
サラダ油	大さじ1	
★ ポン酢	大さじ4	
砂糖	大さじ1	
みょうが	2本	
ネギ	少々	
プチトマト	4個	
ブロッコリー	100g	
レモン	1/2個	

大根おろしや白髪ネギをのせてもいいでしょう！
魚を鶏肉や豚肉にしてもおいしくできます！



ピーマンと人参のツナソテー

材料 4人分

ピーマン	4~5個	① ピーマンは半分にしてから、千切りにする。 人参も千切りにする。 ② フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で火をつける。 ツナ缶があたたまってきたら、ピーマン、人参を加えてしんなりするまで炒める。 最後にしょうゆをかけてからめる。
人参	50g	
ツナ缶	1缶	
しょうゆ	小さじ1	

1人分栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
鮭のポン酢照り焼き	151	17.5	5.6	22	1.2
ピーマンと人参のツナソテー	70	4.0	4.4	10	0.4
ほうれん草の塩昆布ナムル	58	2.3	3.5	29	0.7
黒糖バナナかん	45	0.2	0	33	0
合計	324	24.0	13.5	94	2.3

※ごはんは150gで250kcalです。

ほうれん草の塩昆布ナムル

材料 4人分

ほうれん草	100g	① ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切って水気を絞る。 ② にんじんは千切りにし、軽く茹でて水気を絞る。 ③ しめじは小房に分け、茹でてざるにあげる。 ④ 温かいうちに野菜と塩昆布、ごま油を混ぜ合わせる。
にんじん	100g	
しめじ	1パック	
塩昆布(減塩)	15g	
ごま油	大さじ1	

黒糖バナナかん

材料 8人分

粉寒天	4g	① 粉寒天と水を火にかけて煮る。沸騰してから2分ほど煮て、黒砂糖を加えてよくとかす。
水	400cc	
黒砂糖	70g	
バナナ	1本	② バナナは3mm厚さに切って、レモン汁をふりかけておく。 ③ 型に ① を流して、少し冷めてから ② のバナナをちらす。
レモン汁	少々	

減塩ポイント！

- ✓ しそや生姜、わさびなどの香味野菜を味付けのアクセントにしましょう！
- ✓ レモンやゆずなどの香りと酸味を食塩のかわりに使いましょう！
- ✓ 食塩が少ないケッチャップやソースを上手に使いましょう！
- ✓ しょうゆ、ソース、ドレッシングは、料理の味をまず確かめてから使いましょう！

