

# 節塩！おもてなし料理「冷めても美味しく・・・」

令和5年3月

## 黒豆ごはん

エネルギー-231kcal たんぱく質12.4g 脂質1.4g 食塩相当量0.5g

<材料>	4人分
米	約1.5合
黒豆	40g
塩麴	大さじ1

### <作り方>

- ① 米は洗い、ざるにあげ、水切りしておく。
- ② 黒豆は、ざっと水洗いして、水気を切っておく。
- ③ 黒豆をフライパン入れ、弱火でゆっくり焦がさないように煎る(15分位)。
- ④ 炊飯器に米・塩麴を入れ、水を入れる。ひと混ぜしてから、黒豆を加えて炊く。

## 鮭のスープ煮 しょうがソース

エネルギー-202kcal たんぱく質13.5g 脂質12.4g 食塩相当量0.6g

<材料>	4人分
生鮭	4切れ
玉ねぎ	160g
人参	80g
A だし昆布	2g(5cm)
水	360ml
酢	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2強
薬味ねぎ	20g
(しょうがソース)	
おろししょうが	16g
オリーブ油	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
酢	大さじ1

### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は薄めの半月切りにする。
- ② しょうがソースの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ 細ねぎは小口切りにしておく。
- ④ 鍋にAと①を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして10分ほど煮る。
- ⑤ ④に生鮭を乗せ、弱火のまま5分ほど煮て、火を止め、そのまま余熱で火を通す。器に盛り、しょうがソースをかけ、細ねぎを散らす。

※生鮭はパサつきやすいので、弱火で5分程火を通し、余熱で仕上げるとしっとり仕上がる。

## れんこんと春菊の和え物

エネルギー-33kcal たんぱく質1.3g 脂質1.0g 食塩相当量0.2g

<材料>	4人分
れんこん	80g
酢	小さじ1
春菊	40g
パプリカ(赤)	40g
<和え衣>	
プレーンヨーグルト	20g
白すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3

### <作り方>

- ① れんこんは薄いいちょう切りにし、酢水で茹でる。
- ② 春菊は茹でて水気を絞り、1cm長さに切る。
- ③ パプリカは5mmのあられ切りにしておく。
- ④ 和え衣の材料を混ぜ合わせ、①～③と和え器に盛る。

## ねばねばコンビのみそ汁

<材料>	4人分
オクラ	80g
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1
長いも	80g
エリンギ	40g
赤みそ	大さじ1・1/3
わさび	適宜
<だし汁>	
だし昆布	6g(15cm)
かつお節	20g
水	720ml

エネルギー-56kcal たんぱく質3.4g 脂質0.7g 食塩相当量0.8g

### <作り方>

- ① 鍋にだし汁の材料を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火にし、5分ほど加熱し、漉す。
- ② 長いもは薄く皮をむいておろし、エリンギは縦に薄切りにしておく。
- ③ オクラは塩少々(分量外)を振って、表面をこすり、熱湯で1~2分茹でて水にとり、水気を切っておく。へたを切り落とし縦半分に切り、爪楊枝で種を取り除く。包丁で粘りが出るまで細かくたたき、ボウルに移し、塩と片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ だし汁をひと煮立ちさせ、③の生地をスプーンで2cm位の団子に丸め、落としていく。エリンギも加えて、1~2分煮て火を通す。みそを溶き入れ、椀に盛り、長いも加え、わさびを天盛りにする。

## りんごのコンポートカスタードソース

<材料>	4人分
りんご	200g
砂糖	20g
水	60ml
レモン汁	8g
牛乳	100ml
卵黄	1個分
砂糖	20g
薄力粉	4g

エネルギー-113kcal たんぱく質2.2g 脂質3.4g 食塩相当量0.1g

### <作り方>

- ① りんごは6つ割りにし、芯を除いて皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
- ② 鍋に①のりんごを入れ、砂糖、水、レモン汁を加え、火にかける。煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして15分程煮る。火を止め、そのまま汁気を含ませる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 牛乳は温める。卵黄と砂糖は小鍋に入れて、泡立て器等でよくすり混ぜる。薄力粉をふるい入れてさらに混ぜ、牛乳を加えて全体になじむまで混ぜる。
- ④ ③の鍋を火にかけ、かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。火を止め、ときどき混ぜながら冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。器に②のりんご煮を入れ、カスタードソースをかける。

※レモンは、4つ割りの薄切りにしてりんごと一緒に煮てもおいしいです