

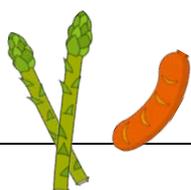
心がけたい！！

塩分控えめメニュー



<アスパラとソーセージの油炒め黒こしょう風味>

材料(2人分)	作り方
グリーンアスパラガス……4本 ソーセージ………3本 オリーブ油………大さじ1/2 水………大さじ1 粗びき黒こしょう……少々	① アスパラガスは根元を切り落としてかたい皮を薄くむき、1cm幅の斜め切りにする。ソーセージも斜め切りにする。 ② フライパンにオリーブ油を熱し、ソーセージを加えて炒める。油が回ったらアスパラガスを加えてさらに炒め、水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。 ③ 蓋を取り、水分をとばして粗びきこしょうをふる。



ソーセージの塩分だけでも十分です。黒こしょうでスパイスを効かせてみましょう。

～1人分栄養価～
 エネルギー 133kcal
 塩分 0.6g

<厚揚げの韓国風サラダ>

材料(2人分)	作り方
厚揚げ………1枚 { 水菜………60g ごま油………小さじ1/2 白ねぎ………20g 一味唐辛子……少量 A { しょうゆ………大さじ1/2 砂糖………小さじ1/2 おろしにんにく……少量	① 厚揚げはグリルかフライパンで焼き、一口大に切る。 ② ねぎの白い部分を白髪ねぎにする(せん切り)。 ③ 水菜は洗って、3cmに切り、ごま油をからめる。 ④ ①③を混ぜて盛り、②のねぎをのせて唐辛子をふり、Aを混ぜてかける。

ねぎや唐辛子で味にアクセントを！

～1人分栄養価～
 エネルギー 152kcal
 塩分 0.7g

<ブロッコリーのえのきあんかけ>

材料(2人分)	作り方
ブロッコリー………140g(1/2株) えのき………100g { だし汁………1/4カップ みりん………小さじ1弱 しょうゆ………小さじ1/2 塩………少々 片栗粉………小さじ1弱 焼きのり………全形1/4枚	① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 ② えのきは3等分に切り、Bを煮立てたところに入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③ ①を器に盛り、②をかけて上にちぎった海苔を飾る。



だし汁を使うと旨味が増し、薄味でもおいしく食べられます！

～1人分栄養価～
 エネルギー 46kcal
 塩分 0.5g