

## ～減塩のコツ～

魚の変わり焼き			主 菜	2人分
かじき	120g(2切)	レモン汁をかけて おく	《作り方》 ①フライパンにオリーブ油と小麦粉をまぶした魚を入れ半面を焼く。 ②裏返し、混ぜた④を上のにのせ、脇にミニトマトを入れ、ふたをして5分蒸し焼きにする。 ③皿にサラダ菜を敷き、魚を盛り、粉チーズをかける。 ④ミニトマト、スナックえんどうを飾る。	
レモン汁	1/4個分			
小麦粉	大さじ1/2			
オリーブ油	大さじ1/2			
④ マヨネーズ	大さじ1	みじん切り 〃		
ゆで卵	1/2個			
パセリ	1房			
ミニトマト	4個			
サラダ菜	2枚			
粉チーズ	小さじ2			
スナックえんどう	2個	茹でて半分に開く		

なすとコーンのポン酢仕立て			副 菜	2人分
なす	1本	皮をおきラップで包む	《作り方》 ①なすは600w電子レンジで3分加熱し、縦にさく。 ②①ときゅうり、スイートコーンを混ぜる。 ③②を器に盛り、食卓にだす前に ポン酢をかけ、上に花かつおをかける。	
きゅうり	1/2本	薄くスライス		
スイートコーン缶	40g	水気をきっておく		
ポン酢	大さじ2			
花かつお	少々			

モロヘイヤスープ			副 菜	2人分
モロヘイヤ	1/2束	さいの目切り	《作り方》 ①モロヘイヤは根元の茎が固ければ切り、熱湯でさっと茹でて絞り、あらみじん切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したらモロヘイヤと鶏ガラスープの素、酒、絹ごし豆腐を入れてひと煮立ちさせる。 ③火を止め、しょうが、糸唐辛子・ラー油をお好みで入れる。	
絹ごし豆腐	100g			
鶏がらスープの素	小さじ1			
酒	小さじ1			
水	カップ1			
しょうが	少々	せん切り		
糸唐辛子・お好みでラー油				

1人あたり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩 分 g
魚の変わり焼き	237	17.2	0.4
なすとコーンのポン酢仕立て	42	2.5	0.7
モロヘイヤスープ	43	2.8	0.6
ごはん(150g)	234	3.8	0
合 計	556	26.3	1.7

