



塩分控えめレシピ

ひじきたっぷりつくね

1人あたり
エネルギー236kcal/塩分0.9g

材料 (2人分)

鶏ひき肉	150g
木綿豆腐	90g
長ねぎ	20g
A 乾燥ひじき	1g
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	大さじ1
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
だいこん	適量
こねぎ	適量
ポン酢	適量

作り方

下準備

- ・長ねぎはみじん切りにする。
- ・乾燥ひじきは水で戻し、水気を切る。
- ・だいこんはおろす。
- ・こねぎは小口切りにする。

- 1 ボウルにAの材料を入れて、よく混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1を丸く形を整えながら入れ、中火で焼く。
- 3 焼き色がついたら裏返し、フタをして3分程度蒸し焼きにする。
- 4 中まで火が通ったら、だいこんおろしとポン酢、こねぎをトッピングする。

しらすとわかめのさっぱり

1人あたり
エネルギー297kcal/塩分0.2g

混ぜ寿司

材料(2人分)

白米	茶碗2杯分
釜揚げしらす	20g
乾燥わかめ	2g
さやえんどう	4枚
すし酢	大さじ2
白ごま	適量

作り方

- 1 さやえんどうは筋を取り除き、塩を加えた熱湯で茹で、斜め5mm幅に切る。わかめは水で戻し、水気を切る。
- 2 白米にすし酢と1、釜揚げしらす、白ごまを加え、しゃもじで切るように混ぜる。

にんじんとツナのサラダ

1人あたり
エネルギー95kcal/塩分0.4g

材料 (2人分)

にんじん	90g
ツナ缶(水煮)	1/2缶
粒マスタード	小さじ1
レモン果汁	大さじ1
A オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩こしょう	適量

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、ピーラーで薄切りにする。
- 2 ボウルに1とAを入れ、水気を切ったツナ缶を加え、よく和える。