

牛乳肉じゃが



食推さんのおすすめ 減塩レシピ



ポイント

牛肉を炒めず、生のままで野菜と一緒に牛乳で煮るとだしがでて、減塩に！

気になる塩分(1人分)
普通に作ると 乳和食
1.7g → 1.0g



材 料 (4人分)

A	牛乳	…360ml
	めんつゆ	…大さじ2
B	じゃがいも	…300g
	にんじん	…100g
	玉ねぎ	…200g
	牛薄切り肉	…240g
	貝割れ菜	…1/4パック

作り方

- ①じゃがいもは3cm角に切り、にんじは1cm厚さの輪切りに、玉ねぎはくし形に切る。肉は一口大に切っておく。
- ②フライパンにA、Bすべてと肉を入れ、落しぶたをし、焦がさないように時々底を混ぜながら中火で15分ほど煮る。
- ③じゃがいもがやわらかくなったら、落しぶたをとり、水分をとばす。
- ④器に盛り、仕上げに貝割れ菜をかざる。

大根と油揚げのサラダ



気になる塩分(1人分)
0.4g

ポイント

オリーブ油の香りとみその相性で、塩分がおいしく抑えられます！



作り方

- ①油揚げはせん切りにしてフライパンに入れ、カリカリになるまでから炒りする。
- ②大根は4cm長さのせん切りにし、水にさらす。貝割れ菜は半分の長さに切る。
- ③①と②を合わせて器に盛り、みそドレッシングをかける。

材 料 (4人分)

大根	…300g
油揚げ	…2枚
貝割れ菜	…1/4パック
みそドレッシング	…大さじ2

みそドレッシング(作りやすい分量)

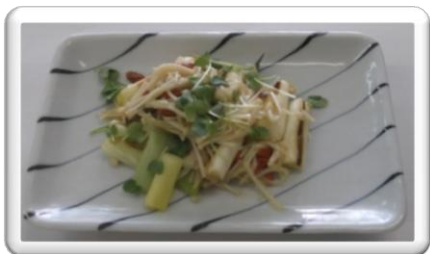
みそ・酢・オリーブオイル	…各大さじ2
さとう	…大さじ1

◎すべての材料をよく混ぜ合わせる。



和にも洋にも
ぴったり

ねぎの焼き浸し



気になる塩分(1人分)
0g

ポイント

素材を組み合わせ、無塩でおいしく食べられます。

材 料 (4人分)

ねぎ	…2本(200g)	
えのきだけ	…1パック	
貝割れ菜	…1/2パック	
A	しょうが	…40g
	くこの実	…10g
	酢	…大さじ3強
	オリーブ油	…大さじ2
	水	…大さじ1強

作り方

- ①ねぎは長さを半分に切り、焼き色が付くまでフライパンで焼き、3cm長さに切る。えのきだけもフライパンでさっと焼く。
- ②なべにAを入れ、火にかけて沸騰したら火を消し、①を加えて混ぜ、そのまま冷ます。
- ③仕上げに貝割れ菜をかざる。



燕市食生活改善推進委員協議会