

# 秋の塩分2g定食レシピ



※写真はイメージです

## 減塩行楽弁当（2人前）

- 【1】ひじきさつまいもごはん
- 【2】豚肉のジンジャーソース
- 【3】秋なすときのこの和風んにんにく炒め
- 【4】いちじくのサラダ
- 【5】柿



1人前 エネルギー 595kcal  
塩分 1.52g

### 【1】ひじきさつまいもごはん

米	100g
水	140ml
さつまいも	60g
ひじき	4g
酒	小さじ2
無添加白だしあわせ	小さじ2

- ①さつまいもは厚めに皮をむいて一口大に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ②ひじきは水でもどしておく。水気を切る。
- ③炊飯器に米、酒、しあわせ、水を入れて全体を混ぜ、さつまいも、ひじきを加えて炊く。

### 【2】豚肉のジンジャーソース

豚ももブロック	140g
酢、酒	各小さじ2
小麦粉	少量
バター	10g
水菜	15g
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
ジンジャーソース	
◆しょうが(すりおろし)	小さじ1
◆にんにく(すりおろし)	小さじ1
◆しょうが(千切り)	10g
◆白ワイン	1/4 カップ
◆100%りんごジュース	1/4 カップ
◆無添加白だしあわせ	小さじ1
◆片栗粉	少々

- ①豚ももは1cm程度の厚さに切り、フォークで数ヶ所刺し、酢と酒をふり、1～2時間ほど冷蔵庫に置く。
- ②キッチンペーパーで①の水気をふき取り、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ③水菜、パプリカは食べ易い大きさに切る。
- ④鍋に◆を入れ、少し煮詰めたら火を止める。
- ⑤フライパンを熱してバターを溶かし、豚肉を焼く。焼き目がついたら裏返してもう片面も焼く。
- ⑥肉の両面に軽く焼き目がついたら、キッチンペーパーで余分な油を吸い取り、パプリカを入れ、ふたをして弱火で1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦パプリカを取り出し、フライパンに④の1/2量のジンジャーソースを入れて豚肉とからめる。
- ⑧器に水菜を盛り、豚肉を上のにのせ、パプリカを添え、残りのジンジャーソースをかける。

### 【3】秋なすときのこの和風んにんにく炒め

秋なす	1本
しめじ	1/2パック
しいたけ	2本
エリンギ	40g
ごま油	小さじ1
長ねぎ(白髪ねぎを作る)	5g
◆にんにく(すりおろし)	小さじ1
◆無添加白だしあわせ	小さじ1
◆砂糖	小さじ1/2
◆酢	小さじ1
◆赤唐辛子(小口切り)	1/2本

- ①なすはがくを落とし、縦半分に分けてから1cmくらいの厚さの半月切りにする。しめじは石づきをとってばらしておく。しいたけは石づきをとって食べやすい大きさに切る。エリンギは縦半分に分けてから4等分に切る。
- ②◆を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を加えて炒める。
- ④②をフライパンに加え、全体にからませる。
- ⑤器に盛り、白髪ねぎをのせる。

### 【4】いちじくのサラダ

いちじく	1/2個
レモン	1/4個
ベビーリーフ(ルッコラ)	10g
にんじん	20g
きゅうり	20g
ドレッシング	
◆バルサミコ酢	小さじ1
◆オリーブ油	小さじ2/3
◆砂糖	小さじ1/3
◆無添加白だしあわせ	小さじ1/3
◆ブラックペッパー	少々
ミックスナッツ	3～4粒

- ①いちじくは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。にんじんは皮をむいて千切りにする。きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ②いちじくにレモン汁をかけて和える。
- ③◆の材料を混ぜ合わせる。(ドレッシング)
- ④ベビーリーフ、にんじん、きゅうり、いちじくを器に盛り、③のドレッシングをかけてナッツをのせる。

### 【5】柿

柿	1/2個
---	------