

春の塩分2g定食レシピ

減塩行楽弁当 (2人前)



※写真はイメージです

- 【1】クレソンご飯
- 【2】鯖の菜種焼き
- 【3】キャベツとスナップえんどうのガーリック和え
- 【4】カラフルマリネ
- 【5】グレープフルーツ



1人前 エネルギー 587kcal
塩分 1.89g

【1】クレソンご飯

クレソン	40g(一部【2】に使用)
かつお節	2.5g
無添加白だしあわせ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
白ごま	大さじ1
ごはん	300g

- ①クレソンは熱湯でさっとゆで、冷水にさらしておく。水気を絞り、細かく刻む。
- ②かつお節を小鍋に入れて乾煎りし、パリッとしたら取り出す。
- ③②の鍋にしあわせ、酒、みりんを加えて弱火で加熱し、沸騰したらクレソンを加えてひと煮立ちさせる。
- ④フライパンで白ごまを乾煎りする。
- ⑤炊き上がったごはんに②、③、④を加えてさっくり混ぜ合わせる。

【2】鯖の菜種焼き

鯖	2切れ(120g)
みりん	小さじ2
無添加白だしあわせ	小さじ2
酒	小さじ2
レモン汁	少々
◆卵	1個
◆クレソン(細かく刻む) 少々(【1】のごはんの残り)	
◆みりん	小さじ1
◆無添加白だしあわせ	小さじ1

- ①鯖は一口大に切り、みりん、しあわせ、酒、レモン汁を合わせた漬け汁に10分ほどつけておく。
- ②溶き卵にみりんとしあわせを加え、鍋に入れて弱火にかけ、混ぜながら柔らかな炒り卵をつくる。クレソンを加えて混ぜ、皿にとって冷ます。
- ③①の鯖の汁気をよくふきとり、クッキングシートをひいた天板に並べてグリルで約15分焼き、大きな骨は取り除く。
- ④②の卵を③の魚に乗せ、さらに約5分表面が乾く程度に焼く。

【3】キャベツとスナップえんどうのガーリック和え

キャベツ	80g
スナップえんどう	3本
にんにく	1/3片
オリーブ油	小さじ1/2
無添加白だしあわせ	小さじ1/2
こしょう	少々

- ①キャベツは大きめのざく切りにし、スナップえんどうは筋をとって斜め切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、粗みじん切りにしたにんにくを加えて中火にかけ、うすく色づくまで焦げないように炒める。
- ①を入れてさっと炒め、しあわせ、こしょうをふり入れて混ぜ合わせ、すぐに火を止める。

【4】カラフルマリネ

アスパラガス	3本
ミニトマト	2個
パプリカ(黄)	1/2個
◆レモン果汁	大さじ1/2
◆はちみつ	大さじ1/2
◆酢	大さじ1と1/2
ブラックペッパー	少々
オリーブ油	小さじ1/2

- ①アスパラガスは硬い皮をむき、食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ②ミニトマトは湯むきする。パプリカは一口大に切る。
- ③マリネ液につけ、冷蔵庫で冷やす。

【5】グレープフルーツ

グレープフルーツ	1個
----------	----

- ①食べ易いように、皮をむく。