

冬の塩分2g定食レシピ



小豆粥定食 (2人前)

- ①小豆粥
- ②ぶりと野菜の甘酢炒め
- ③春菊とえのきのお浸し
- ④かぼちゃ豚汁
- ⑤ゆずりんご



1人前 エネルギー 580kcal
塩分 1.92g

① 小豆粥

小豆(乾)	20g
米	50g
小豆のゆで汁+水	合わせて460ml
丸餅(グリルで焼く)	2個
無添加白だしあわせ	小さじ2/3
ゆず皮(すりおろす)	8g

- ①【ゆで小豆】小豆は洗って小鍋に入れ、たっぷりの水を加えて火にかける。沸騰したら湯を捨てる。110mlの水とともに火にかけ、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らない程度の火加減でゆでる。指でつぶれるくらいの固さになったらざるにあげ、ゆで汁と小豆を分ける(ゆで汁もとっておく)。小豆をゆでている間に米を研ぎ、水に30分浸水後、ざるにあげる。
- ②【米を炊く】鍋に米、小豆のゆで汁+水を加えて強火にかける。沸騰したらゆで小豆を入れて弱火にし、中身を大きく混ぜて30分程コトコト炊く。吹きこぼれそうな時は蓋をずらす。しあわせを加える。
- ③器に盛り餅をのせる。ゆず皮はお好みでのせる。

③ 春菊とえのきのお浸し

春菊	80g
えのき	20g
無添加白だししあわせ	小さじ1
ごま油	小さじ1/4
にんにく	1/2片
ごま	小さじ1/2

- ①しあわせ、ごま油、みじん切りにしたにんにくをボールに入れておく。
- ②春菊を4cm長さに切り、熱湯でゆでる。えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切って熱湯でさっとゆでる。
- ③春菊とえのきは茹で上がったたらざるにあげ、水気をしぼって①に入れて混ぜる。
- ④器に盛り、ごまを散らす。

② ぶりと野菜の甘酢炒め

ぶり	80g
酒	小さじ2
しょうが(すりおろす)	2g
片栗粉	小さじ2
パプリカ(赤・黄)・ピーマン	各60g
サラダ油	小さじ2
◆酒・酢・みりん・砂糖	各小さじ2
◆無添加白だししあわせ	小さじ2
◆水・片栗粉	各小さじ1/2

- ①ぶりは一口大に切り、酒としょうがで下味をつけ、10分ほど置いた後、汁気を取り、片栗粉をまぶす。パプリカ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ②サラダ油小さじ1をフライパンで熱し、パプリカ、ピーマンを炒めていったん取り出しておく。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を足して熱し、ぶりを炒める。火が通ったら②を戻し、さっと炒めて◆の甘酢ソースを加えて炒め合わせる。

④ かぼちゃ豚汁

豚もも肉(一口大に切る)	40g
かぼちゃ(皮むいて薄切り)	60g
にんじん(半月切り)	20g
だいこん(いちょう切り)	20g
ごぼう・さといも	各20g
葉ねぎ	10g
無添加白だししあわせ	小さじ2/3
みそ	8g
水	240ml

- ①ごぼうはさがきがきにして水にさらす。さといもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、しあわせ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、①を入れて煮立て、野菜が軟らかくなるまで煮込む。
- ③②に豚肉を加え、肉の色が変わったらアクを取り、みそを溶き入れる。
- ④器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

⑤ ゆずりんご

りんご	120g
ゆずの絞り汁(小豆粥の残り)	2/5個
ゆずの皮(小豆粥の残り)	少量
砂糖	4g

- ①りんごは芯を取り、皮をむいて、いちょう切りにする。
- ②ゆずは汁を絞り、皮を干切りにする。
- ③りんごとゆずの皮、ゆずのしぼり汁、砂糖をよくあえて冷蔵庫でなじませる。