

和風出汁唐揚げ



◎ 材料 (2人分)

鶏むね肉 …… 300g
水 …… 200ml
鰹節 …… 1つかみ
減塩醤油 …… 大匙2
にんにく …… 1かけ
生姜 …… 1かけ

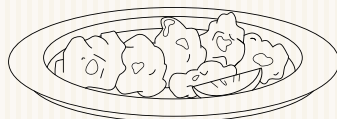
キャベツ …… 200g
サニーレタス …… 30g
ヤングコーン …… 40g
ミニトマト …… 2個
胡瓜 …… 20g
片栗粉 …… 大匙2
ポン酢 …… 30g
レモン …… 50g



◎ 作り方

- ① 沸騰した湯に鰹節を入れ出汁を作る。
- ② ボウルに切った肉、すったにんにく、生姜、出汁を入れ、1日寝かす。
- ③ 調味液を落とし、片栗粉につけ、170℃の油で1分半で揚げ、4分寝かし、4分190℃で揚げる。
- ④ キャベツは千切りで野菜を盛りつける。

※減塩に気を遣って作りました。



1食あたり

熱量：279kcal、
飽和脂肪酸量：0.67g (6kcal, エネルギー比率1.5%)

具沢山 ペスカトーレ風パスタ



◎ 材料 (2人分)

～パスタ～

セモリナ粉……………150g
強力粉……………50g
オリーブオイル…小匙1/2
ぬるま湯……………40g
塩……………0.25g

～具材～

ミニトマト……………4個
フレッシュトマト…200g
エビ……………6尾
イカ……………30g
アサリ……………6個
ペビーリーフ……………6枚
ズッキーニ……………1/4本
玉葱……………半玉
ピーマン……………1/2個
ニンニク……………1かけ
オリーブオイル…大匙2
顆粒コンソメ……………2g
フレッシュバジル…適量
塩……………少々
白ワイン……………大匙1

◎ 作り方

- ①パスタ生地の材料をボウルに入れ手で捏ねる。パスタマシンで伸ばしてカットしていく。
- ②イカ、エビ、アサリを白ワインで酒蒸しにする。
- ③ズッキーニは輪切り、ピーマンは千切りにして軽く焼き目を付ける。
- ④ニンニクと玉葱をみじん切りにしてオリーブオイルで炒めて香りを出し、そこに②とトマトを入れ煮込む。
- ⑤少し煮込んでバジル、コンソメ、塩で味を調える。
- ⑥ピーマンとズッキーニは最後に⑤に加え軽く煮込む。
- ⑦パスタを茹で皿に盛りソースをかけ盛り付け、ミニトマトとペビーリーフを盛りつける。

※具沢山にすることで満足感を得られるようにしました。

1食分あたり

熱量：617kcal、

飽和脂肪酸量：2.38g (21kcal, エネルギー比率 3.5%)

魚のつみれあんかけ



◎ 材料 (2人分)

あじ……………80g
エビ……………80g
生姜(おろし)……少々
玉葱……………20g
椎茸……………20g
人参……………30g
白ねぎ……………20g
ししとう……………2本
サラダ油……………適量
大葉……………2枚

～タレ～

濃口醤油……………大匙1/2
酢……………大匙1
砂糖……………大匙1と1/2
出汁……………大匙2
片栗粉……………適量

◎ 作り方

- ①あじ、エビの身をたたく、生姜をおろす、玉葱はみじん切り、椎茸は粗みじん切りにする。
- ②①を混ぜ、片栗粉で適度な固さに。
- ③人参を花人参に切り、下茹でする。白ねぎは白髪ねぎにする。ししとうを直火で焼く。
- ④②をフライパンで焼く
- ⑤たれを作る。片栗粉でとろみをつける。
- ⑥⑤に④とししとうを入れてからめる。
- ⑦盛りつけて、人参と白髪ねぎをそえる。

※魚介や椎茸など、うまみのある料理にしました。減塩で下味をつけなくてもタレで味が出るようにしました。

1食分あたり

熱量：198kcal、
飽和脂肪酸量：1.04g(9kcal, エネルギー比率2.9%)

シーフード八宝菜



◎ 材料 (2人分)

白菜	100g
椎茸	2枚
イカ	100g
エビ	50g
人参	50g
玉葱	100g
うずらの卵	4個
キクラゲ	0.5g
白ねぎ	40g
チンゲン菜	30g
豚肉	40g
鶏ガラ出汁の素	小匙1強
砂糖	小匙1
減塩醤油	小匙1
酒	大匙1
水	1カップ
片栗粉	適量
塩・胡椒	適量
ごま油	適量

◎ 作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉を炒めて取り出す。
- ③玉葱を炒めてあめ色になったら人参を入れて火を通し、エビ、イカ、椎茸、キクラゲを入れて強火で炒める。
- ④白菜、豚肉、チンゲン菜、白ねぎを入れて、全体がしなるまで炒め、塩、胡椒で味を調える。
- ⑤調味料、うずらの卵を入れて、強火で炒める。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。

※野菜を多く使う料理で出来るだけ飽和脂肪酸を減らしました。

1食分あたり

熱量：227kcal、
飽和脂肪酸量：1.81g (16kcal, エネルギー比率 4.7%)



薬味たっぷりの減塩そば



◎ 材料 (2人分)

～ そば ～

そば粉……………140g
強力粉……………60g
水……………100g弱
打ち粉……………適量

～ つゆ ～

水……………200ml
鰹節……………10g
昆布……………10g
減塩醤油……………36ml
酒……………10ml
みりん……………18ml
砂糖……………小匙1/2

～ 薬味 ～

長芋……………25g
大葉……………0.5g
白ねぎ……………10g
オクラ……………15g
モロヘイヤ……………30g
ミニトマト(赤)……………15g
炒りごま……………1g
青ねぎ……………2.5g

◎ 作り方

- ①そば粉と強力粉を量り、ボウルにふるいよく混ぜる。
- ②水の分量の半分(50ml)を入れ混ぜる。
- ③つまんで落とす繰り返す。均一になるまで、残りの水の半量(50ml)を入れ混ぜる。(指立てて大きく円を描くように混ぜる。水を一たらし、均一になるまで長く混ぜるを繰り返し、1～2cmの玉ができるまで続ける。均一にできたら、手を濡らし混ぜ、全体が一塊になる。)
- ④空気が入らないように外から内に練る。
- ⑤空気が入らないように、頂点を尖らせる。
- ⑥手で転がして、押しつぶして丸形にする。
- ⑦打ち粉をして、生地を回しながら内から外に伸ばす。麺棒を使って四角に伸ばす。
- ⑧そばつゆを作る。

1食分あたり

熱量：434kcal、

飽和脂肪酸量：0.63g(6kcal、エネルギー比率1.3%)

揚げないカボチャコロッケ



◎ 材料 (2人分)

かぼちゃ……………180g
枝豆……………30g
パン粉……………12g
ごま油……………適量
鶏ひき肉……………40g
オリーブオイル…適量
塩・胡椒……………0.6g
薄力粉……………6g
卵……………30g
パセリ……………少々
ケチャップ……………大匙1
ウスターソース…大匙1
砂糖……………小匙2
サニーレタス……………30g
ミニトマト……………4個
玉葱……………20g
酢……………大匙1/2
塩……………少々
マスタード……………大匙1/4
オリーブオイル…大匙1

◎ 作り方

- ① かぼちゃはレンジで加熱し、マッシュ状につぶす。
- ② 枝豆はお湯で3分程度茹で、ザルにあげ、粗熱を取っておく。
- ③ パン粉はフライパンで乾煎りにし、きつね色になったら広げて冷ます。
- ④ フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ 材料を合わせ成形する。
- ⑥ 小麦粉、卵、パン粉の順でつける。
- ⑦ 天板にオープンシートを敷き、分量の半分のオリーブオイルを敷き、コロッケを並べ、上から残りのオリーブオイルをかけ、オープンで10～15分焼く。
- ⑧ ケチャップ、ウスターソース、砂糖を鍋に入れ、火にかけて混ぜる。
- ⑨ レタスはちぎり、トマトは縦半分に切る。全ての材料を混ぜ合わせる。

※油を極限まで減らし、オープンで焼き上げることでヘルシーなレシピにしました。少量のお肉を入れ満足感が出るようにしました。かぼちゃの中に枝豆を入れたり、付け合わせにトマトを添えたりして、見た目も楽しめる料理にしました。

1食あたり

熱量：372kcal、
飽和脂肪酸量：3.71g (33kcal、エネルギー比率 6.8%)