

# 沢煮椀 ～美味しいお出汁とたくさんの野菜で～



## <材料 4名分>

- ・豚ローススライス 60g
- ・人参 40g
- ・ごぼう 40g
- ・白ネギ 20g
- ・茗荷 20g
- ・椎茸 25g
- ・三つ葉 6g
- ・柚子の皮 5g

## 【調味料】

- ・一番だし 500cc
- ・濃口しょうゆ 5cc
- ・塩 1g

## <作り方>

- ①一番出しをひく
- ②人参、ごぼう、白ネギ、茗荷、椎茸を千切りにする
- ③豚ロースを千切りにし、5秒間ボイルする
- ④②と③を一番だしでたく
- ⑤椀に④を盛る
- ⑥味を調え、だしを椀にはり、三つ葉と柚子の皮を添えて完成

## <栄養価 1人分>

エネルギー：57kcal  
たんぱく質：4.0g  
ナトリウム：223mg

脂質：2.9g  
炭水化物：4.1g  
食塩相当量：0.6g

# 秋鮭の柚庵焼

～きのこのうま味と一緒に～



## <材料 4名分>

・秋鮭	160g
・舞茸	50g
・しめじ	50g
・大根	100g
・柚子	10g

## 【調味料A】

・濃口しょうゆ	15cc
・みりん	30cc
・酒	15cc

## <作り方>

- ①調味料Aを混ぜ合わせ柚庵地をつくる
- ②秋鮭の切り身を①の柚庵地に1時間漬ける
- ③舞茸、しめじを食べやすい大きさに割く
- ④舞茸としめじを秋鮭で巻き、  
180℃のオーブンで焼く（10分程度）
- ⑤大根おろしと柚子をおろしたものを混ぜ合わせる
- ⑥器に盛り付け、青味や酢の物を添えて完成

## <栄養価 1人分>

エネルギー：78kcal  
たんぱく質：9.8g  
ナトリウム：160mg

脂質：1.8g  
炭水化物：4.9g  
食塩相当量：0.4g

# さばの味噌煮

～京都の西京味噌仕立て～



## <材料 4名分>

・さば切り身	200g
・こんにゃく	50g
・大根	50g
・ほうれん草	50g
・生姜	10g

## 【調味料】

・西京味噌	40g
・信州味噌	20g
・砂糖	5g
・酒	100cc
・水	100cc

## <作り方>

- ①さばの皮目に切れ目を入れ、さっと熱湯にくぐらす
- ②大根はいちょう切り、こんにゃくは一口大に切る
- ③ほうれん草をボイルし、3cmに切っておく
- ④さばの皮目を上にして鍋に並べ、大根、生姜、こんにゃくを一緒に入れる  
酒100ccと水100ccを注ぎ、8分程度中火で煮る
- ⑤味噌と砂糖を鍋に入れ、煮詰めていく
- ⑥それぞれを器に盛り、生姜の千切りを天盛りにする
- ⑦青味のほうれん草を添えて完成

## <栄養価 1人分>

エネルギー：193kcal

たんぱく質：12.3g

ナトリウム：548mg

脂質：9.1g

炭水化物：9.0g

食塩相当量：1.0g





# 減塩のポイント

- 新鮮な旬の食材そのもののおいしさを活かす
- だしを濃くとり、うま味を活用する
- 焼く、揚げるなど、香ばしく調理する
- 酸味、香辛料、香味野菜を利用する
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- 漬物・汁物・練り製品・加工食品に気をつけて

