

和食メニュー

筑前煮

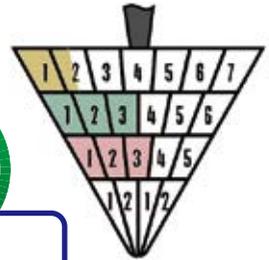
漬物

1食分 525kcal
食塩相当量 4.2g

ごはん

みそ汁

2.0g
減塩



主菜

食塩
1.2g

1食分 526kcal
食塩相当量 2.2g

副菜

食塩
0.3g

主食

食塩
0g

汁物

食塩
0.7g

主菜

筑前煮

材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	150 g
酢	小さじ1
にんじん	80 g
れんこん	80 g
さやえんどう	20 g
油	大さじ1/2
A	だし汁（かつお・こんぶ） 120 g
	酒 大さじ1
B	めんつゆ（2倍濃縮） 18 g
	砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酢をからめる。にんじんは小ぶりの乱切りにする。れんこんは縦4等分にして乱切りにし、酢水にさらして水気を切る。さやえんどうは斜め半分に切る。
- ② 鍋に油を中火で熱し、鶏肉、れんこん、にんじんを炒め、れんこんが透き通ったらAを加える。煮立ったらアクを除いてふたをし、弱めの中火で10分ほど煮る。
- ③ 煮汁がほとんどなくなったらBを加えて、混ぜながら煮からめる。仕上げにさやえんどうを加えて、さっと煮る。

最後に調味料を表面に煮からめることで減塩！だし汁で煮合めてあるのでうま味、十分です！

副菜

即席漬け

材料（2人分）

キャベツ	50 g
きゅうり	30 g
セロリー	20 g
塩昆布	3 g
レモン汁	10 g

作り方

- ① キャベツは短冊切りにする。
- ② きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③ セロリーは筋を取り、斜め薄切りにする。
- ④ ①～③と塩昆布、レモン汁を合わせて、野菜がしんなりするまでもむ。（ビニール袋を使うともみやすい）

汁物

みそ汁

材料（2人分）

じゃがいも	100 g
にら	30 g
油揚げ	14 g
だし汁（いりこ）	250 g
みそ	大さじ2/3

いりこは水の量の2～3%の量を使い、おいしいうま味を！

作り方

- ① じゃがいもは1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらして水気をきる。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切って8mm幅に切る。
- ② にらは2cm幅に切る。
- ③ 小鍋に①とだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらアクを除き、ふたをして弱火で7分ほど煮る。
- ④ じゃがいもに火が通ったら②を加え、みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を消す。

レモン風味でさっぱり減塩♪