

# 和食メニュー

筑前煮

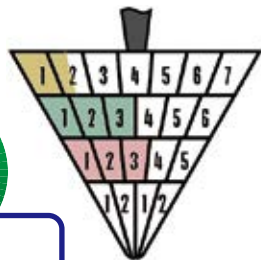
漬物

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♪