



鮭のかす汁

温かい # 保湿 # 簡単 # 発酵食品 # 減塩



熱量(1人分)
169Kcl

【材 料】<2人前>

- ・干し椎茸
- ・こんにゃく
- ・ごぼう 10g
- ・大根 6枚
- ・人参
- ・さつまいも
- ・深ネギ
- ・厚揚げ
- ・塩鮭

～調味料～

- ・いりこんぶ出汁
- ・酒粕
- ・合わせみそ 5g



1品で10種類の食品を摂取できます

※酒粕のアルコール分がこの1杯に1.5g程度含まれます(運転や子どもさんには注意が必要です)

【作り方】

1. いりこと昆布を水から火にかけて出汁を取る
沸騰したらすぐに弱火にして15分から25分程度じっくり煮出します。
2. 冷めた出汁に、材料を入れてゆっくり煮る
3. 野菜に火が通ったら、粕と味噌を入れた器に汁を入れて溶かす
粕は味噌と異なり溶けにくいので出汁で溶かしてから汁の中に入れます。

◇鮭の栄養「アスタキサンチン」◇

強力な抗酸化作用があり、そのパワーはビタミンEのなんと1000倍とされています。活性酸素をやっつける働きがあり、筋肉疲労回復や美肌、美白に効果があると考えられています。

寒い日もずっと鍋ばかりでは飽きてしまいますね。市販の鍋つゆやポン酢、つけだれ等は塩分が多く、以外と塩分を摂り過ぎています。寒いと血圧が上がったりしがちですが、うま味を多く持つ食材を摂る事で減塩になり血圧上昇を防ぎ血管年齢を保つことができます。今回は一切しょうゆや塩を使わずに汁物を仕立てました。鰹節や出汁の素のほか酒粕や牛乳、豆乳などのうま味食材を生かしたベジタブルライフを楽しみましょう。



シソの風味豊かな…

はんぺんボール

【材 料】<2人前>

- ・はんぺん 大1枚(110g)
- ・鶏ミンチ 40g
- ・根深ネギ 10g
- ・大葉(シソ) 6枚

～調味料～

- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 5g
- ・料理酒 小さじ1
- ・ごま油 小さじ2

【作り方】

1. 料理用の袋又はジプロックにはんぺんを入れて揉みます。
2. 1が砕けたら鶏ミンチ、根深ネギ、刻んだ大葉、こしょう、片栗粉を加えてみ揉み混ぜます。
3. 2が良くもみ込まれたら6個のボールに分けてごま油をひいたフライパンでふたをして鶏ミンチに火が通るまで弱火で蒸し焼きにします。



簡単でヘルシー

熱量(1人分)
136Kcl

おでんでお馴染みの「はんぺん」

魚肉のすり身に山芋などの材料を混ぜ気泡を含ませた茹で蒲鉾(ゆでかまぼこ)の一種(魚肉練製品)です。はんぺんはご存知の通り、そのままでも塩分が含まれています。(1枚110gあたり約1.8g)また魚のすり身を原料としていますのでタンパク質が抱負で、お手軽料理にもってこいです。はんぺんの塩分で調味料いらず、「大葉」と「ごま油」で香り豊かで減塩な一品に仕立てました。大葉がない場合はニラなどでも美味しく召し上がれます。

