

キムチの風味を利用することで減塩に。豚肉に片栗粉をまぶしてゆでると、味が絡みやすくなります。

かぼちゃのサブジ風



豚肉の冷しゃぶキムチだれ



カレー粉等のスパイスで、味の変化が楽しめます。

じゃこと野菜の冷や汁



ご飯 160g



じゃこで手軽にさつま(冷や汁)を！じゃこのだしでみそを控えることができます。野菜もたっぷり添えて、カリウム補給。

【1人分】
エネルギー 639kcal
脂質 21.8g
食物繊維 7.9g
食塩相当量 2.5g

豚肉の冷しゃぶキムチだれ



【1人分】
・エネルギー 244kcal
・脂質 16.9g
・食物繊維 1.8g
・食塩相当量 0.7g

【材料】2人分

豚肉しゃぶしゃぶ用・140g
片栗粉・・・大さじ1/2
ピーマン・・・2個
塩・・・少々

A { 白菜キムチ・・・60g
酢・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、横に細切りにする。
- ②キムチはざく切りにして、Aを合わせておく。
- ③豚肉は広げてポリ袋に入れ、片栗粉を加えてまんべんなくまぶす。
- ④塩を加えた熱湯で①をさっとゆで、水にとって水気をきる。残り湯を沸かし、③の肉を1枚ずつ入れて、さっとゆでる。肉に火が通ったら冷水にとり、ざるにあげ水気をよくきる。
- ⑤ピーマンと豚肉を②で和え、器に盛りつける。

かぼちゃのサブジ風

【1人分】
・エネルギー 98kcal
・食塩相当量 0.5g

【材料】2人分

かぼちゃ・・・125g
オクラ・・・3本
サラダ油・・・大さじ1/2

A { にんにくすりおろし・・・小さじ1/2
しょうがすりおろし・・・小さじ1
カレー粉・・・小さじ1/2弱
塩・・・少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを除いて、薄めの一口大に切る。オクラはがくを除いて、半分に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、かぼちゃを炒め、Aを加え、炒め合わせる。
- ③水少々を加えてふたをし、やわらかくなるまで蒸し煮にし、オクラを加え、火が通ったら、器に盛りつける。

じゃこと野菜の冷や汁

【1人分】
・エネルギー 46kcal
・食塩相当量 1.3g

【材料】2人分

ちりめんじゃこ・・・大さじ3 (15g)
なす・・・2本
きゅうり・・・25g
青じそ・・・2枚
麦みそ・・・大さじ1

【作り方】

- ①なすは焼きなすにし、皮をむいて食べやすく切る。
- ②きゅうりは小口切り、青じそはせん切りにする。
- ③じゃこはフライパンで乾煎りして、すり鉢ですりつぶし、みそを加えてさらにすりつぶす。湯冷ましの水1カップを加えながら、ときのばす。器に注ぎ、①と②のをせる。