

管理栄養士のお手軽レシピノート



★おかずにも！おつまみにも！

おいしく減塩レシピ

おしながき

- ・彩り串焼き
- ・山芋のたたき
～梅肉和え～
- ・出汁茶漬け
- ・パンプティング



彩り串焼き

○材料 4人分

＜肉巻き串＞

- ・豚ロース薄切り 4枚
- ・オクラ 4本
- (・板ずり用:食塩 大さじ 1/2)

＜串焼き＞

- ・鶏もも肉 300g
- ・長ネギ 1本
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・ピーマン 2個
- ・かぼちゃ 4切
- ・玉ねぎ 1個

～作り方～

＜肉巻き串＞

- ①オクラは、洗って板ずりをして、ガクとへたを取る。
- ②オクラをへたの部分から、串にさす。
- ③薄切り肉を広げて、オクラを巻いていく。

＜串焼き＞

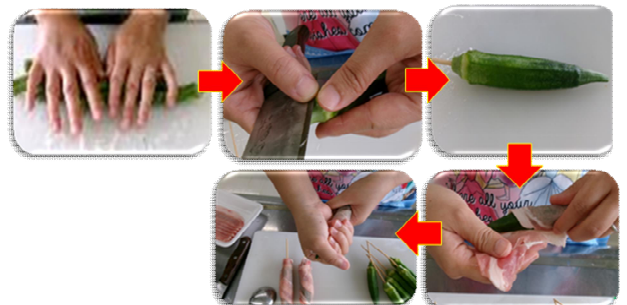
- ①ピーマンは縦に1/4に切り、パプリカは1/8に切る。
- ②玉ねぎは皮をむいて、へたを取り、輪切りにする。
- ③長ネギは3cmの長さに切る。
- ⑤鶏肉は3cm角に切る。
- ⑥お好みの野菜と鶏肉を串にさしていく。

ガク →



～玉ねぎソースの作り方～

- ①玉ねぎは皮をむいて、へたを取る。
- ②フライパンの上で、玉ねぎをまるごとすりおろす。
- ③しょうゆ、みりん、ブラックペッパーを入れて加熱しながら混ぜ合わせる。



～作り方～

＜肉巻き串＞

- ①オクラは、洗って板ずいをして、ガクとへたを取る。
- ②オクラをへたの部分から、串にさす。
- ③薄切り肉を広げて、オクラを巻いていく。

＜串焼き＞

- ①ピーマンは縦に 1/4 に切り、パプリカは 1/8 に切る。
- ②玉ねぎは皮をむいて、へたを取り、輪切りにする。
- ③長ネギは 3 cm の長さに切る。
- ⑤鶏肉は 3 cm 角に切る。
- ⑥お好みの野菜と鶏肉を串にさしていく。



山芋のたたき～梅肉和え～

◎材料 4 人分

- ・長いも 300g
- ・減塩梅干し 1 個
- ・かつお節 4g (2g × 2P)
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・みりん 小さじ 1

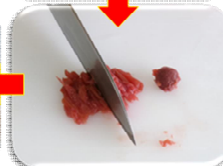
お好み・後付け

- ・わさび(チューブ) 1 cm



～作り方～

- ①長芋は皮をむいて、酢水に 10 分つける。
- ②長芋を水ですすぎ、厚手の袋に入れ、麺棒で軽くたたく。
- ③梅干しは種を取り、細かくきざむ。
- ④たたいた長芋の袋の中に、かつお節、しょうゆ、みりん、刻んだ梅干しを入れ、袋の上から揉む。
- ⑤盛り付け、お好みでわさびを添える。



出汁茶漬け

◎材料 4 人分

- ・塩鮭(甘口) 1 切
- ・焼きのり 1 枚
- ・三つ葉 1 束
- ・ごはん 80g



～出汁のとり方～

- ①鍋に水 1200ml、昆布 4 枚を入れ浸けておく。
- ②昆布が開いたら、弱めの中火でゆっくり加熱し、沸騰前で火を止め、昆布を取り出す。
- ③かつお節を入れ、弱火で 2 分程度煮て火を止め、ボウルにペーパーを敷いたざるで、出汁をこす。



～作り方～

- ①ごはんを器に盛り、骨を取ってほぐした鮭をのせる。
- ②手でちぎった焼きのりと、洗って 2 cm 幅に切った三つ葉を盛り付ける。
- ③出汁を温めて、ごはんにかける。



～鮭はレンジでお手軽に！～

- ①クッキングシートの中央に鮭をのせ、ふんわり包んで、両端をキャンディー型に包む。
- ②包んだ鮭をお皿にのせて、電子レンジ 500W で 1 分～1 分 20 秒加熱する。





パンフティング

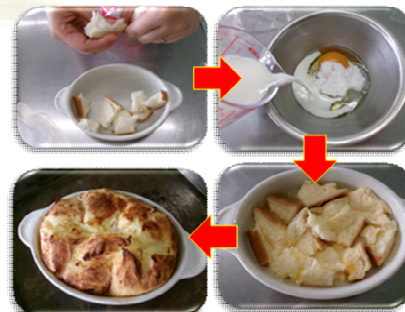
○材料 4人分

- ・食パン(6枚切) 1枚
- ・卵 1個
- ・牛乳 160ml
- ・砂糖 大さじ2(18g)



～作り方～

- ①深めの耐熱皿に食パンをちぎって入れる。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①に入れる。
- ③200度に予熱したオーブンで、20分加熱する。
- ④粗熱がとれたら、お皿に盛り付けジャムをトッピングする。



～管理栄養士のあとがき～

今回のレシピは、男性のための料理教室で実施したレシピです。
血圧は気になるけど、おいしいものも食べたい…
という方に、減塩のコツについて、何かヒントになればと思います。
ごはんのおかずにも、お酒のお供にも！ぜひ作ってみてください。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

