



塩麴さっぱり五目ごはん

材料＜5人分＞

- 精白米 ……2合
- { だし汁 ……360ml
- { 酒 ……大さじ 1
- 人参 ……100g
- しめじ ……180g
- 油揚げ ……20g
- しょうが ……15g
- ひじき(乾) ……15g
- しらす ……50g
- { 酢 ……大さじ 4
- { **塩麴 ……大さじ 1**
- { 砂糖 ……大さじ 1
- { 卵 ……1個
- { 油 ……小さじ 1
- きぬさや ……50g
- ゴマ ……小さじ 3
- のり 10g



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	340
たんぱく質(g)	12.2
脂質 (g)	7.3
カルシウム(mg)	163
食物繊維(g)	5.5
食塩相当量(g)	1.4

＜作り方＞

米をといで水を切る。

人参を 5 ミリの角切りにし、しめじは子房に分ける。油揚げは熱湯で油抜きして2cm長さの細切りにする。生姜は千切りにする。

米に分量のだし汁と酒を入れ、 と、もどしたひじき、しらす干しを入れて普通に炊く。

炊きあがったら、すし酢を入れてかき混ぜる。

白ごまを混ぜて盛り付け皿に盛り、錦糸卵、さっとゆがいたきぬさや、のりを飾る。

一口メモ

塩麴をいれることで、米本来のおいしさを引き出します。

また、ひじきには、鉄、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。料理にも手間がかからないので、あっという間にさっぱりメニューができあがります。



塩麴ささ身のくずたたき吸い物

材料 <5人分>

ささ身 ……150g

塩麴……………小さじ2.5

片栗粉……………小さじ2.5

長ねぎ……………50g

生わかめ ……10g

だし汁 ……750ml

酒……………小さじ5



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	52
たんぱく質(g)	7.2
脂質 (g)	0.3
カルシウム(mg)	・9
食物繊維(g)	0.3
食塩相当量(g)	0.4

<作り方>

ささ身はスジを取り、一口大のそぎ切りにし、塩麴とまぜる。

に片栗粉をまぶし余分な粉ははたき落して熱湯でゆでる。

鍋にだし汁を入れて煮立て酒をいれる。

ささ身、わかめ、小口切りにした長ねぎをお椀に盛り、 を注ぐ。

一口メモ

低カロリーで塩分の少ない吸い物です。

ささ身を塩麴につけこむことで、ささ身がまるやかになっています。



トマトときゅうりの塩麹和風サラダ

材料 <5人分>

トマト	……150g
きゅうり	……150g
みょうが	……15g
塩麹	……20g
穀物酢	……20g
粗挽きこしょう	……適宜



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	……11
たんぱく質(g)	……0.4
脂質 (g)	……0.1
カルシウム(mg)	……11
食物繊維(g)	……0.7
食塩相当量(g)	……0.4

<作り方>

トマトはくし型、きゅうりは一口大、みょうがは千切りにし器に入れ塩麹とまぜる。
酢とお好みで粗挽きこしょうを加える。

一口メモ

塩麹の力でトマトときゅうりの美味しさも一段と引き立ちます。
秋みょうがを和えて和風のサラダを作りました。
たったの11kcal, 食塩相当量も0.4gです。
お好みでかぼすや粗挽きこしょうをかけて召し上がってください。