

12月ver.

減塩!

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

出汁香る! 減塩煮しめ

材料 [2人分]

れんこん	…1/6節	A	かつおぶし	…ひとつかみ
ごぼう	…1/4本		昆布	…5cm分
にんじん	…4cm		水	…200cc
さやえんどう	…4枚	B	しょうゆ	…大さじ1/2
こんにゃく	…1/4枚		酒	…大さじ1
干しいたけ	…2枚		みりん	…大さじ1/2
サラダ油	…小さじ1		砂糖	…小さじ1



1人分169kcal/塩分0.8g



つくり方

- ①耐熱容器にAを入れて500Wの電子レンジで3分30秒加熱し、濾しておく。
- ②干しいたけは水で戻し、石づきを切り落とす。戻し汁は100ccほど取り分けておく。
- ③れんこん、ごぼうは乱切りにして水にさらす。にんじんは1cm厚さの輪切りにし、花形に抜く。さやえんどうはスジを取り、さっと茹でる。
- ④こんにゃくは5mm幅に切り、手綱こんにゃくにする。熱湯で2分ほど茹で、ザルにあげる。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、さやえんどう以外の食材を入れて炒める。
- ⑥①、②の戻し汁、砂糖を加えて中火にかける。煮立ったら弱火にし、落としぶたをして煮る。
- ⑦煮汁が少なくなり、材料に火が通ったらBを加えて強火にかけ、表面に絡めるように煮る。
- ⑧火を止めて、さやえんどうを加えてひと混ぜする。



お正月の定番メニューを出汁を効かせて減塩に! また、調味料は最後に加えて食材の表面に味を絡ませることで、減塩でもしっかり味を感じられます!

鶴見区医師会在宅部門