

2月のバランス献立

今回の味噌焼きは味噌の半分をケチャップに置き換えて減塩を試みました。色々な献立のしょう油や味噌を少しケチャップに変えることで、うま味、酸味が効いて薄味でもおいしく仕上がります。

すり鉢ですりつぶすイメージの白和ですが、ブレンダーやミキサーで簡単に作れます。野菜はお好みでアレンジしてください。

スープはレンコンのすりおろしでとろみをつけました。寒い季節により一層温まる一品です。

一人分 580 kcal 塩分 2.8 g (ごはん 150 g を含む)



金目鯛の味噌焼き

一人分 175kcal 塩分 1.0 g

材料 (二人分)

- | | |
|----------|----------|
| ・金目鯛 2切れ | ・しいたけ 2枚 |
| | ・ネギ 6cm |
| | ・すだち 半分 |

- | | |
|--------------|-------------|
| A・味噌 小さじ2 | B・しょう油 小さじ1 |
| ・ケチャップ 小さじ2 | ・おろし生姜 小さじ1 |
| ・酒 小さじ1 | |
| ・みりん 小さじ1 | |
| ・ゆずこしょう 小さじ1 | |

作り方

- ①金目鯛の片面にAを塗り10～15分おく
- ②椎茸は石づきをとり、かさに十字の切れ目を入れる。ネギは3cm程度に切る。
- ③オーブンシートに①、②を並べ、オーブントースターで10～15分焼く
- ④ねぎと椎茸をBで和える、金目鯛にすだちと一緒に添える。

蓮根のコンソメスープ

一人分 68kcal 塩分 0.9 g

材料

- | | |
|-----------|------------|
| ・白菜 1枚 | ・水 300cc |
| ・大根 2cm | ・コンソメ 小さじ2 |
| ・玉ねぎ 1/8個 | ・ゴマ 小さじ1 |
| ・里芋 1個 | ・アマニ油 小さじ1 |
| ・蓮根 5cm | |
| ・三つ葉 少々 | |

作り方

- ①白菜、玉ねぎはざく切り、大根、里芋はイチヨウ切り、蓮根はすりおろす。
- ②水に白菜、玉ねぎ、大根、里芋とコンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③蓮根のすりおろしを入れて色が変わったら、ゴマ、三つ葉を加え、火を止めてアマニ油を加える。

白和え

一人分 85kcal 塩分 0.9 g

材料 (二人分)

- | |
|------------|
| ・ほうれん草 半把 |
| ・人参 3cm |
| ・ささみ 1本 |
| A・豆腐 100g |
| ・牛乳 大さじ1 |
| ・塩 少々 |
| ・しょう油 小さじ1 |

作り方

- ①ほうれん草は茹でて3cmに切る。人参は千切りにして茹でる。ささみは茹でて、手で食べやすい大きさにさく。
- ②豆腐の水をきり、Aを混ぜる。
- ③②で①を和える。