

レンジで作るカボチャスープ（4人分）

カボチャ　　　　　400ｇ　　　　・カボチャの種とワタを取ってラップで包み600

玉ねぎ　　　　　　1/4個　　　　　ワットのレンジで5分加熱する。スプーンで皮

バター　　　　　　10ｇ（約小2） から実をはずす。

塩　　　　　　　　小1/4＋小1/4　・玉ねぎはみじん切りにして大きめの耐熱ボー

こしょう　　　　　少々　　　　　　ルにバター・塩小1/4を入れラップをし、3分

ナツメグ　　　　　少々　　　　　　加熱する。

ラカント　　　　　少々　　　　　・加熱した玉ねぎをさっと混ぜ、カボチャを加え

牛乳　　　　　　　200cc　　　　　つぶすようによく混ぜる。

パセリ　　　　　　少々　　　　　・牛乳を少しずつ加え、さらに混ぜる。味をみて塩・こしょう・ラカント・ナツメグをふり入れる。パセリのみじん切りを散らすときれい。

・冷蔵庫で冷やし冷製スープか、またはレンジで加熱して～いただく。

　　　　　　　　　　★1人分のエネルギー：　　　　Kカロリー、塩分：　　　g

![C:\Users\渡辺\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\G2QTDKK1\MC900355103[1].wmf]()2013年度 減塩連続講座　レシピ

フルーツゼリー（4人分）

粉ゼラチン　　　　7ｇ（1と1/3袋） ・缶詰のフルーツは1cm位の大きさに切る。

フルーツミックス缶　　1缶

キウイ　　　　　　　　1個　　　　 ・缶汁、水を鍋に入れて火にかけ、80度位に熱くなったら粉ゼラチンとラカントを加える。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　・粗熱が取れたら（60度程度）フルーツを加え、器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

　　　　　　・薄いイチョウ型に切ったキウイを飾る。

缶汁＋水 350 cc

ラカント　　　　　大 1と2/3 　＊ キウイはゼリーの中に混ぜると固まらないので絶対に混ぜないこと。

　　　　　　　　　★1人分のエネルギー：　　　　　Kカロリー

**1人分の　総エネルギー：　　　　Kカロリー、塩分：　　　g**

大根とシラスの焼きそば（4人分）

焼きそば　　　　　　　3玉　　　・大根、人参は、マッチ棒位の細切、小松菜は食べ

大根　　　　　　　　　400ｇ　　　やすい大きさに切る。

人参　　　　　　 　　　60ｇ　　・フライパンにオイルと生姜を入れ、大根、人参、

小松菜　　　　　　　　300ｇ　　　小松菜、の順で炒める。

シラス　　　　　　　　 80ｇ　　・麺を入れて 出し汁大3を入れてなじんだら、シラスを入れ、水分を飛ばして出来上がり。

オリーブオイル　　　　大2

生姜（すりおろし）　　大1,5

　　　　　　　　★1人分のエネルギー：　　　　Kカロリー、塩分：　　　g

ささみの黒酢ヨーグルト炒め（4人分）

若鶏むね肉　　　　　320ｇ　　　・ヨーグルトと黒酢を混ぜた中にささみを漬け込み（10分位）、漬けだれを取って焼く。

黒酢　　　　　　　　大3×2　　・焼けたら肉は皿に取り、フライパンに　残った

ヨーグルト（無糖）　大3×2　　　漬けだれと黒酢、ヨーグルト各大3を加え茶色

レタス　　　　　　　80ｇ　　　　になるまで煮詰め、ささみをフライパンに戻し

ミニトマト　　　　　 4個　　　　絡める。

 　　　　　　　　　　　　 ・皿に盛り付け、レタス、ミニトマトを添える。

★1人分のエネルギー：　　　　Kカロリー、塩分：　　　g