

平成23年・春・調理講習会

平成23年4月19日(火)

春野菜を食べよう



今回のテーマは「春野菜を食べて美味しく減塩」です。タケノコ・春キャベツ・新たまねぎ
春野菜は春のおとずれを感じさせてくれますね。メニューは、タケノコご飯・鮭のホイル焼き・春キャベツの香味漬・カリフラワーのゴマドレッシングかけ・果物です。炊き込みご飯も塩分を調整すれば食べてOK！油揚げを加えることで調味料の量が少なくても美味しくお召し上がりいただけます。また、ホイル焼きは鮭に塩をふらなくても、こしょうやバター風味、レモンの酸味で減塩を感じさせない味付けになります。今回の調理講習会に参加頂いた皆様より「塩を使っていないのに美味しく食べられた。」と好評でした。最後に、春キャベツの浅漬けは、青しそや生姜の香りと唐辛子の辛味で美味しさアップ！ちょっとした工夫で減塩料理も美味しくいただくことができます。

<作り方>

【たけのご飯】

- ① 油揚げを湯通した後、細切りにする。
- ② 筍を一口大に切る。
- ③ 米をとぎ、水、調味料(食塩・しょうゆ・酒・みりん)を加えよく混ぜたら、①②を加えてご飯を炊く。



— ポイント —

塩分を控えても美味しくお召しあがり頂けるよう、油揚げを加えました。

【鮭のホイル焼き】

- ① 玉ねぎは切った後水にさらしておく。
- ② さやえんどうを茹でる。
- ③ アルミホイルにバターを敷き、鮭に酒・こしょうをかけ①②、しめじとともにホイルで包み、オーブントースターで約12分焼く。
- ④ ③にレモンを絞る。



— ポイント —

- 玉葱は水にさらす、さやえんどうは茹でることでカリウムを減らしています。
- 今回、鮭に塩はふっていません。塩を使わなくても美味しく召しあがれるように、きのこ(今回は、しめじを使用)の旨味やレモンの酸味、こしょうを利用しました。

【キャベツの香味漬】

- ① キャベツ・生姜・シソを千切りにする。
- ② 唐辛子を輪切りにする。
- ③ ①②を袋に入れ、塩を加えて揉む。



— ポイント —

塩分を控えても美味しくお召しあがり頂けるよう、生姜・シソ等の香味野菜と唐辛子の辛味を加えました。

| 献立 | 材料 | 分量 | エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン | 塩分 |
|-----------------------|------------|-----|-------|-------|------|-----|-----|
| | | g | kcal | g | mg | mg | g |
| たけのこご飯 | 米 | 80 | 285 | 4.9 | 70 | 75 | 0 |
| | 水 | 110 | - | - | - | - | - |
| | 食塩 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 |
| | 酒 | 6 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | しょうゆ | 5 | 4 | 0.4 | 20 | 8 | 0.7 |
| | みりん | 2 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | たけのこ(水煮) | 30 | 7 | 0.8 | 23 | 11 | 0 |
| | 油揚げ | 10 | 39 | 1.9 | 6 | 23 | 0 |
| 鮭のホイル焼き | 鮭 | 50 | 67 | 11.2 | 175 | 120 | 0.1 |
| | しめじ | 15 | 3 | 0.4 | 57 | 15 | 0 |
| | 玉ねぎ(水さらし) | 20 | 5 | 0.1 | 18 | 4 | 0 |
| | さやえんどう(茹で) | 5 | 2 | 0.2 | 8 | 3 | 0 |
| | 黒こしょう | 少々 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 酒 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | バター | 8 | 60 | 0 | 2 | 1 | 0.2 |
| | レモン | 20 | 11 | 0.2 | 26 | 3 | 0 |
| カリフラワーの 胡麻ドレッシング和え | カリフラワー(茹で) | 50 | 13 | 1.4 | 110 | 19 | 0 |
| | 胡麻ドレッシング | 10 | 41 | 0.3 | 0 | 0 | 0.3 |
| | 炒り胡麻 | 0.5 | 3 | 0.1 | 2 | 3 | 0 |
| | キャベツ | 30 | 7 | 0.4 | 60 | 8 | 0 |
| キャベツの 香味漬け | しょうが | 0.5 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| | しその葉 | 1 | 0 | 0 | 5 | 1 | 0 |
| | 唐辛子 | 適量 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| | 食塩 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.4 |
| 果物 | オレンジ(皮つき) | 50 | 12 | 0.3 | 42 | 7 | 0 |
| 合計 | | | 574 | 22.6 | 628 | 301 | 2 |