

## さばの味噌煮



### 一人当たりの栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
198kcal	16.0g	12.5g	1.5g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
さば(切り身) しょうが 青ねぎ だし汁(かつお・昆布) A { 味噌 酒 砂糖	2切れ(140g) 10g 1/2本 100ml 大さじ1・小1/2(21g) 大さじ1・小1/2(17.5g) 大さじ1(9g)	① 青ねぎは3cm長さに切る。 ② しょうがは皮をむいて繊維を断つように薄切りにする。 ③ さばの切り身の皮目に十字の切込みを入れる。 <small>ポイント①</small> ④ ボウルに③を入れて沸騰直前の熱湯をかけて霜降りをし、 <u>血合いやぬめりを洗い落とす</u> 。 <small>ポイント②</small> キッチンペーパーで水気をふき取る。 ⑤ 鍋にだし汁とAの調味料を入れ、混ぜる。中火にかけ、しょうが、さばの皮目を上にして入れ、 <u>落とし蓋をする</u> 。5分ほど煮て。 <small>ポイント③</small> 落とし蓋を取り、青ねぎを加え、さばに煮汁をかけながら3分ほど煮て、汁気を煮詰める。

### 👉ポイント

ポイント① さばの身は厚いため、皮目に切込みを入れることで火が通りやすくなります。また、加熱によって身が縮むのを防ぐ効果もあります。

ポイント② さばの血合いやぬめりは臭みのもとになります。

ポイント③ 落とし蓋をすることで、煮汁が対流しやすくなり、煮汁が少なくてもしっかり煮上げることができます。

【落とし蓋がない場合】

アルミホイルで代用できます。

鍋よりひと回り大きく切って鍋の形に合わせ、真ん中に菜箸などで蒸気を逃がす穴を開けます。

## 小松菜とにんじんのからし和え



一人当たりの栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
33kcal	1.7g	0.7g	0.5g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
小松菜 にんじん A { こい口しょうゆ みりん 練りがらし 白いりごま	小松菜 150g(約3株) にんじん 40g(約1/4本) A { こい口しょうゆ 小さじ1(6g) みりん 小さじ1(6g) 練りがらし 小さじ1/3(1.6g) 白いりごま 小さじ1/2(1.5g)	① Aをボウルに入れ、混ぜ合わせておく。 ② 小松菜は根元を切り落とし、3cm長さに切り、 <u>茎の部分と葉の部分に分けておく。</u> <small>ポイント①</small> ③ にんじんは皮をむき、細切りにする。 ④ 鍋に水(分量外)とにんじんを入れて火にかけ、2分ゆでる。続いて <u>小松菜の茎の部分を加え、</u> <small>ポイント①</small> <u>30秒ゆでる。最後に小松菜の葉の部分を加え</u> <u>30秒ゆで、冷水にとる。</u> <small>ポイント②</small> ⑤ <u>水気をしっかり絞り、①に入れて和える。</u> <small>ポイント③</small> ⑥ 器に盛り、白いりごまをふる。

## ポイント

ポイント① 小松菜は茎と葉に分け、先に茎の部分をゆでることで、やわらかさが均一になります。

ポイント② すぐに冷水にとって冷ますことで、色が鮮やかになります。

水にさらしすぎるとうま味がなくなるので、冷めたらすぐに水気を絞りましょう。

ポイント③ 水気をしっかり絞ることで、味がよくなじみます。

## コラム

◇上手に活用！味も栄養価も高レベルな「冷凍野菜」◇

## 冷凍野菜の特徴

- ・旬のものを急速冷凍しているため、栄養価が高い
- ・値段が安定している
- ・使いたいときにすぐに使える
- ・種類も豊富(ほうれん草、ブロッコリー、アスパラ、いんげん、かぼちゃ、里芋、オクラ、えだまめ、豚汁ミックス、根菜ミックス、和風・洋風ミックスなど)

今日のメニューの  
小松菜を冷凍ほうれん草に  
変えてもいいですね！



## 豆腐とわかめのすまし汁



## 一人当たりの栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
24kcal	2.0g	0.6g	0.9g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
絹ごし豆腐 乾燥わかめ えのきたけ だし汁(かつお・昆布) ※だしのとり方は別紙参照 酒 うす口しょうゆ ポイント① 塩	30g 小さじ1(1g) 50g(1/2袋) 250ml  小さじ1(5g) 小さじ1/3(2g)  ひとつまみ(1.2g)	① 豆腐はさいの目に切る。 ② えのきだけは根元を切り落とし、長さを3等分する。 ③ 鍋にだし汁を入れて沸騰しないように温め、 ポイント② 酒、うす口しょうゆ、塩を入れて調味する。 ④ ①、②、乾燥わかめを入れ、2~3分煮立たせ ポイント② ないよう弱火を保ち、しっかり芯まで火を通す。

## ポイント

ポイント① うす口しょうゆを使うことで、汁の色がクリアに仕上がります。

ポイント② 沸騰させる(煮立たせる)と、だしの香りが飛んでしまいます。

## コラム

## ～和食の原点「だし」～

「だし」は、様々なうま味成分を含んでおり、和食に欠かせないものです。

うま味は“おいしさ”を生む大切な役割を果たしており、素材や料理のおいしさを引き出します。

また、「だし」を効かせることで、調味料の量を減らしても物足りなさを感じずおいしく食べられるなど、塩分を控えることにもつながります。

種類によって風味が違う「だし」。「だし」をとる習慣をつけ、「だし」のおいしさを再確認しましょう。市販の顆粒だしは簡単で便利ですが、塩分が多く含まれるものがあるため、使用量を記載より控えるなどすることで、減塩につながります。

だしのとり方は、別紙をご覧ください。  
それぞれの味の違いを楽しんでみては  
いかがでしょうか。

