

混ぜ飯

材料（4人分）

米	2カップ	
水	240cc	
割り干し大根	1本	
干し椎茸	2枚	
薄揚げ	10g	
ごぼう	50g	
たけのこ	30g	
人参	30g	
さつま揚げ	1/2枚	
サラダ油	小さじ2	
昆布だし	椎茸の戻し汁と合わせて150cc	
〔 砂糖	大さじ2	
	しお	3g
	淡口しょうゆ	大さじ2



作り方

- ① 米を洗い、分量通りの水で炊飯する。
- ② 干し大根と干し椎茸は水でもどしておく。
（干し椎茸のもどし汁は後で使うのでとっておきます。）
- ③ 薄揚げは油抜きし、小さな短冊に切る。
- ④ ごぼうはタワシか包丁の背で皮をこそぎ、ささがきし水にさらしてあくを抜く。
- ⑤ たけのこは短めの薄切りにしておく。
- ⑥ 人参は、小さな短冊切りにする。
- ⑦ さつま揚げは縦半分に切り、薄切りにする。
- ⑧ 干し大根と干し椎茸は他の材料と同じくらいの大きさに切る。
- ⑨ 昆布だしをとっておく。
②でもどしたしいたけのもどし汁と合わせて150ccにしておく。
- ⑩ 鍋に油を入れて熱し、さつま揚げ以外の材料を火の通りにくいものから入れ炒めていく。
- ⑪ だしを入れ、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑫ 調味料とさつま揚げを入れ汁気がなくなるまで煮る。
- ⑬ ①のごはんが炊けたら、⑫の具と混ぜる。

減塩から揚げ

材料（4人分）

鶏もも肉	1枚（200g）
片栗粉	適量
〈A〉	
カレー粉	小さじ1/3
塩	小さじ1/4
ガーリックパウダー	小さじ1/4
レモン	適量
パセリ	適量
揚げ油	適量



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶします。
- ② 揚げ油を170度に熱し、①を色よく、表面がカリッとするまで揚げます。
- ③ 〈A〉は混ぜ合わせておきます。
- ④ ②が揚がったら③をふりかけ味をからめます。
- ⑤ 器に盛り、レモンとパセリを添えれば完成。

下味を付けて揚げるより、
下味を付けずに揚げ、調味料を後からまぶすことで
塩分量を減らすことができます。
また、香辛料や香味野菜を使うことで
塩分が少なくてもおいしくいただけます。



減塩から揚げ（ソース味）

材料（4人分）

鶏もも肉	1枚（200g）
片栗粉	適量
〈A〉	
ウスターソース	大さじ1
しょうが（すりおろす）	1かけ分
ミニトマト	8個
揚げ油	適量



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切ってボウルに入れ、〈A〉を加えてよくもみ込みます。
- ② ①に片栗粉を薄くまぶし、170度の揚げ油で色よくカリッと揚げます。
- ③ 器に盛って、ミニトマトを添えます。

青菜ののり和え

材料（4人分）

青菜	200g
焼きのり	大2枚
だし	60ml
醤油	小さじ2
みりん	小さじ4



作り方

- ① 小松菜は茹でて、2cmに切る。
- ② 耐熱皿にちぎったのり、だし、醤油、みりんを加え混ぜる。ラップをして電子レンジに20～30秒ほどかける。取り出して十分かき混ぜ、とろみをつける。
- ③ ①を②であえる。

だしで割ることにより、薄味でもおいしく食べることができます。
のりを加えることで、風味もアップします。

きのこと里芋のとろり汁

材料（4人分）

なめこ	80 g
しめじ	40 g
しいたけ	40 g
さといも	160 g
にんじん	40 g
だいこん	40 g
小ねぎ	16 g
だし汁	480ml
塩	2 g
醤油	4 g



作り方

- ① 里芋は1 cm厚さの輪切りにし（大きければ半月切りにする）、塩少々（分量外）ふってもみ、水で洗う。
- ② しめじは子房に分け、しいたけは5mm幅に切る。
- ③ にんじん、だいこんはいちょう切りにする。
- ④ 鍋にだし汁とさといも、にんじん、だいこんを加え、中火にかける。
- ⑤ 野菜が煮えたらなめこ、しめじ、塩を加えて2～3分煮る。
- ⑥ しょうゆ、小ねぎを加えて火を止める。

果物



だしをしっかりとることと、
具たくさんにすることで汁の分量は減り、
塩分量を抑えることができます。