

ささみの香味和え

★もう1品欲しい時の副菜に。
鶏ささみを香味野菜と酢でさっぱり和えた一品です。

エネルギー 178kcal
食塩相当量 0.6g



<材料 1人分>

鶏ささみ	1本 (60g)
酒	大さじ1
切り干し大根	20g
きゅうり	1/4本 (20g)
しょうが	5g
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1/2

<下準備>

- ・鶏ささみは耐熱容器に酒と共に入れ、ふんわりラップをしてレンジで加熱し（500W 3分程度）、粗熱が取れたら手でさく。
- ・切り干し大根はサッと洗い、たっぷりの水で5分ほど戻し、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ・きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ・しょうがは皮をむき、せん切りにする。

<作り方>

- ①ボウルに砂糖・酢・しょうゆを入れて混ぜ、ごま油を少しずつ入れながらホイッパーでしっかり混ぜる。
- ②鶏ささみ・切り干し大根・きゅうり・しょうがを加えて和え、味をなじませる（5分～）。
- ③器に盛り付け、白いりごまをちらす。

鯛のアクアパッツア

★バジルやオレガノなどのハーブを加えても風味を楽しめます。

エネルギー 269kcal
食塩相当量 1.5g



©ABC Cooking Studio

<材料 1人分>

鯛（切り身）	100g
塩	1g
こしょう	少々
にんにく	4g
輪切り唐辛子	2切
オリーブオイル	小さじ1/2
あさり(殻付き)	50g
白ワイン （酒でもOK）	25ml
ドライマト	2g
ぬるま湯	10ml
ドライマトの戻し汁と水	40ml
ミニトマト	2個
キャベツ	30g
オリーブオイル	小さじ1
レモン	1/8個

<下準備>

- ・鯛は塩を振ってしばらく置き、水分を拭く。
- ・あさは砂出しをして、しっかりこすり洗いしてざるにあげておく。
- ・ドライマトはぬるま湯に浸けて繊維に逆らって薄切りにする。
- ・ミニトマトはヘタを取って、横に半分に切る。
- ・キャベツは5cmほどのざく切りにする。
- ・にんにくは皮・芯を除いてつぶす。

<作り方>

- ①にんにくとオリーブオイル・唐辛子を弱火にかけて香りを出す。
- ②魚の皮目を下にして①に入れ、両面を焼く。
（→中火・皮面6分～裏返して1分～）火を止め余分な脂を拭く。
- ③あさり・白ワインを入れふたをして、あさりの口が開くまで加熱する。
- ④ドライマト・戻し汁と水・キャベツを入れてひと煮たちさせる。
- ⑤オリーブオイルを全体に回しかけ、煮汁をスプーンで具材にかけながら3分ほど煮詰める。ミニトマトを加えて軽く煮たら盛り付ける。レモンを添えてできあがり。

バジルチキンサラダ

★バジルの風味やレモンの酸味で塩分控えめでも満足できるサラダです。

★くるみやアーモンドをローストしてトッピングしてもおいしい♪

エネルギー 274kcal
食塩相当量 0.8g



©ABC Cooking Studio

<材料 1人分>

鶏もも肉	100g
岩塩	小さじ1/8
こしょう	少々
乾燥バジル	少々
にんにく	2g
オリーブオイル	小さじ1
グリーンリーフ	30g
ブラックオリーブ	1個
オリーブオイル	小さじ1
レモン	1/8個

<下準備>

- ・鶏もも肉は余分な水分・脂肪を除き、厚みを均一にし、岩塩・こしょうとバジルを全体にまぶしておく。
- ・にんにくは皮・芯を除いてつぶす。
- ・グリーンリーフは手でちぎり、水にさらし、水気を切っておく。
- ・ブラックオリーブは汁気を除き、4等分の輪切りにする。

<作り方>

- ①フライパンににんにく・オリーブオイルを入れ、香りが出るまで弱火で加熱する。
- ②鶏の皮面を下にして入れ、強火で焼き目が付いたら裏返し、中火にして、余分な脂をペーパーで取り除きながら香ばしく焼く（5分～）。
- ③お皿にグリーンリーフ・ブラックオリーブ・食べやすい大きさに切った②を盛り付け、レモンを添える。
- ④オリーブオイルをまわしかける。

ゆずと鶏だんごのお鍋

★しょうがや柚子の風味が美味しいお鍋です。

香味野菜やかんきつ類を使うと減塩しても満足感を感じやすくなります。



エネルギー 169kcal
食塩相当量 1.0g

<材料 1人分>

鶏ひき肉	50g
木綿豆腐	20g
白ねぎ (みじん切り)	10g
A 溶き卵	10g
片栗粉	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
しょうが (すりおろし)	小さじ1/4

水	350ml
しょうゆ	小さじ1
B 酒	小さじ1
和風だしの素	小さじ1/4
塩	小さじ1/8

大根	50g
白ねぎ	20g
春雨	10g
ゆず (輪切り)	1/4個
豆苗	80g

<下準備>

- ・木綿豆腐はペーパーに包んで、耐熱容器にのせ、レンジで加熱し粗熱を取る。(500W2分～)
- ・ボウルにAを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、3等分にする。
- ・ゆずは塩でこすり洗いし、輪切りにする。
- ・豆苗は根元を切って長さを半分にする。
- ・大根は5cmの短冊切りにする。
- ・白ねぎは厚さ1cmの斜め切りにする。

<作り方>

- ①鍋にB・大根・白ねぎを入れて加熱し、沸騰したら混ぜたAを丸めて加え煮る(中火10分～)。
- ②春雨を加え、柔らかくなるまで加熱する。
- ③ゆず・豆苗をのせて温める。

豚肉の梅しそ巻き

★レンジで簡単にできる主菜です。

★えのき茸をせん切りのキャベツや山芋に変えてもおいしくいただけます。



©ABC Cooking Studio

エネルギー 135kcal
食塩相当量 0.5g

<材料 1人分>

豚スライス肉	70g (4~5枚)
大葉	5枚
えのき茸	25g
練り梅 (チューブ)	小さじ1

<下準備>

- ・大葉は全て軸を除き、1枚は飾り用のせん切りにする。
- ・えのき茸は石づきを除き、半分の長さにする。

<作り方>

- ①豚肉の上に大葉をのせ、練り梅を小さじ1/4ずつ広げる。
- ②①にえのき茸をのせ、手前から巻く。
- ③耐熱容器にのせ、ふんわりラップをして、電子レンジ（500W4~5分）で加熱する。
- ④お皿に盛り付け、せん切りにした大葉を飾る。

昆布とトマト出汁の鯛めし

- ★トマトを加えた少し洋風の鯛めしです。見た目でも食卓ものにぎわいます。
- ★だし旨みをしっかり使って塩分控えめに仕上げます。

1人分
エネルギー 454kcal
食塩相当量 0.9g



©ABC Cooking Studio

<材料 4人分>

米	2合
しょうが（みじん切り）	20g
鯛（下処理済みのもの）	1尾
切り身でもOK	（約500g）
塩	小さじ1/2
水	400ml
だし昆布	5g
トマトペースト	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/8
みつ葉（ざく切り）	20g

<下準備>

- ・米は洗い、水に30分浸け、ざるにあげておく。
- ・水にだし昆布を浸す(30分～)。

<作り方>

- ①鯛は水気を除き、両面に塩をすり込んでなじませる（10分）。
出てきた水分をペーパーで拭き取り、表面に飾り包丁を入れ、オーブンで焼く（予熱あり 250℃10分～）。
- ②鍋に米・昆布だし・しょうが・Aを入れて混ぜ、鍋をゆすって平らにする。
戻しだし昆布を敷き、①をのせ、ふたをし加熱する。
（強火→沸騰後弱火 約10分）。
- ③火を止め、そのまま10分蒸らす。
- ④みつ葉を飾る。