

# すこしおレシピ

## 【すこしお調理教室】

主催：青森県生協連

共催：コープあおもり・青森保健生協

協賛：コープ共済連・あおもりコープフーズ



塩と上手におつきあい

## すこしお

### 本日のメニュー

-  白身魚のネギソースかけ
-  根菜の豆乳スープ
-  フロッコリーのカレー胡桃和え
-  きのこの甘辛煮

**353kcal 塩分 1.9g**

2017.11.10(金)西部市民センター

作成 あおもりコープフーズ

## 白身魚のネギソースかけ



<材料 2人分> 1人分 194kcal 塩分 0.8g

白身魚(たら) 2切れ

生姜 1/4 かけ

塩・酒 少々

長ネギ 1/4 本

チンゲン菜 1/2 株

赤ピーマン 1/4 個

サラダ油 小さじ1

ごま油 小さじ1/2

④

酢 小さじ1

醤油 小さじ1と1/2

だし汁 小さじ1/2

砂糖 小さじ1/3

みりん 小さじ1/3



<作り方>

- ① しょうがは皮をむき、みじん切りにする。チンゲン菜は株のまま縦に4等分する。赤ピーマンは5mm幅で縦に切る。長ネギはみじん切りにする。
- ② 耐熱皿に魚を並べ、塩・酒を少々ふり、①の生姜をのせてふんわりラップをかけてレンジ500wで3分加熱する。一旦、取りだして、さらに①のチンゲン菜と赤ピーマンを加えて、ラップをかけてレンジ1分加熱する。
- ③ ボールに①の長ネギと④調味料を混ぜ合わせ、②にかける。
- ④ フライパンに油とごま油を熱し、蒸し上がった魚全体に回しかける。

## 根菜の豆乳スープ



<材料 2人分> 1人分 95 kcal 塩分 0.6g

さつまいも中 1/4 本

人参 1/4 本

白かぶ 1/2 個

しろネギ 2 本

豆乳 200ml

味噌 小さじ2

みりん 小さじ1

塩 少々



<作り方>

- ① さつまいもは丁寧に洗い、1cmの厚さの銀杏切りにし、人参は皮をむき厚さ5mmの銀杏切り、白かぶは皮をむきくし型に8等分する。しろネギは小口切りにする。
- ② 鍋に水300ccの水を入れて、さつまいもと人参を加えて中火で柔らかくなるまで10分~15分くらい煮る。更にかぶとみりんを加えて3分煮、豆乳を加えて弱火にして味噌を溶き入れる。(豆乳を加えてからは煮立たせないように注意)

## ブロッコリーのカレー胡桃和え



<材料 2人分>1人分 43kcal 塩分 0.1g

ブロッコリー 1/4個  
胡桃 大さじ1  
カレー粉 少々  
マヨネーズ 小さじ1

重量あたりの食物繊維は  
ごぼうの次！  
硬くて除いてしまいがちな  
茎の部分には食物繊維が  
いっぱいです

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮をむき、一口大の乱切にする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩少々（分量外）加えて、茹でて水にとる。  
水気をしっかりとっておく。
- ③ ビニール袋に胡桃を入れ、ボールの底をあててつぶす。
- ④ ボールにカレー粉、マヨネーズを加えて混ぜ、  
さらに③の胡桃とブロッコリーを加えてさっと混ぜる。



## きのこの甘辛煮



<材料 2人分>1人分 21kcal 塩分 0.4g

しめじ 1/3パック  
えのき 1/3パック  
なめこ 1/3パック  
④ { みりん 小さじ1  
酒 小さじ1  
醤油 小さじ1  
一味唐辛子 少々



<作り方>

- ① しめじは石づきを取り、ほぐす。えのきは石づき取り、半分に切る。
- ② なめこ、①をさっと洗い、鍋に入れる。  
中火にかけ④の調味料を加えて煮る。  
仕上げに一味唐辛子を加える。



# Q&A塩分クイズ

Q1. ドレッシング (和風) とドレッシング (フレンチ) では、どちらが塩分高いでしょうか？



和風

or



フレンチ

Q2. ごはん (茶碗 1 杯) と食パン (1/6 枚切 1 枚) では、どちらが塩分高いでしょうか？



ごはん

or



食パン

Q3. そば (ゆで 1 玉) とうどん (ゆで 1 玉) では、どちらが塩分高いでしょうか？



ゆでそば

or



ゆでうどん

Q4. この中で塩分が 1 番高いのはどれでしょうか？



はんぺん 1 枚



焼きちくわ 1 本



さつま揚げ小判 1 枚

Q5. この中で塩分が 1 番高いのはどれでしょうか？



クリームパン 1 個



ポテトチップス 1 袋



醤油せんべい 1 枚