

厳しい寒さもあと少しですね。毎日の食事には 減塩と食物繊維の摂取を心がけましょう～

No.10 <札幌ポトフの会>

ささみのカレーフライ

1人分熱量 368Kcal 食塩相当量 0.7g

<材料> (2人分)

・ささみ……4本 (200g)
(A) 塩・コショウ・酒……各少々

(B) 小麦粉……大さじ2
牛乳……大さじ2
マヨネーズ……大さじ1
ニンニク(すりおろし)……1片
カレー粉……小さじ1と1/2

・パン粉……1/2カップ(20g)
・サラダ油……大さじ2
・レタス……1/3個(太めのせん切りにする)
・レモン……1/2個(くし型に切る)

<作り方>

- ① ささみは筋を取り除き、そぎ切りにして(A)で下味をつける。
- ② (B)を混ぜ合わせ、①のささみにからめてパン粉をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、揚げ焼きにする。
- ④ 器にレタスとフライを盛り、レモンをそえる。



※レモンをくし形に切る方法⇒縦半分に切る⇒両端を軽く切り落とす

→切り口をまな板につけたまま4～6等分に切る

具たくさん豚汁



1人分熱量 227Kcal 食塩相当量 1.2g

<材料> (2人分)

(A) 豚もも薄切り 100g(3センチ幅に切る) ・だし汁(できれば煮干し)……2カップ
玉ねぎ……1/2個(100g)1cm角に切る ・みそ……大さじ1/2(9g)
かぼちゃ……100g(1cm厚さの一口大に切る) ・しょうゆ……小さじ1
小揚げ……1/2枚(短冊切り) ・青ネギ(小口切り)……適量
ごぼう……50g(ささがきにしてサッと水洗い)
生しいたけ……2枚(せん切り)

※ 一口大に切る⇒約3センチ四方に切る

<作り方>

- ① 鍋にだし汁を入れ、火にかける。沸騰したら(A)を入れ、蓋をして煮る。途中であくを取りのぞき、野菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れる。しょうゆで味を整える。
- ② 器に盛り、青ネギを散らす。

※ 野菜は玉ねぎやかぼちゃなど、甘みのあるものが合います。

※ 好みで七味唐辛子、おろししょうが、粉山椒をふると塩分の物足りなさをカバーできます。