

鶏ささみの大葉巻きカツレツ弁当

◆◆◆ 料理名 ◆◆◆

- きのこじゃこの炊き込みご飯
- 鶏ささみカツレツ
(付け合わせ：キャベツ・豆苗、トマト、レモン)
- 大根の酢の物
- いんげんと人参の胡麻和え
- さつまいもきんとん



エネルギー	774kcal
脂肪エネルギー比率	26.6%
食物繊維総量	10.4g
野菜の量	201g
食塩	1.9g

◆◆◆ 材料 ◆◆◆

<炊き込みご飯>

米	80g
干しいたけ	1/2枚
ぶなしめじ	40g
油揚げ	10g
しらす干し	5g
濃口醤油	3g
みりん	2.5g
酒	4g
顆粒和風だし	0.5g

<鶏ささみカツレツ>

鶏ささみ	75g
大葉	4枚
薄力粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
★付け合わせ	
ミニトマト	2個
キャベツ	35g
トウモロコシ	10g
レモン	1/8個
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量

<大根の酢の物>

大根	20g
きくらげ(乾)	1.5g
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1弱
ゆず果汁	少々
ゆず皮	少々

<いんげんと人参の胡麻和え>

さやいんげん	30g
にんじん	15g
白ごま	10g
濃口醤油	小さじ1/2弱
砂糖	小さじ1弱

<さつまいもきんとん>

さつまいも	45g
砂糖	1g
牛乳	小さじ1弱

(すべて一人分)

◆◆◆ 作り方 ◆◆◆

<きのこじゃこの炊き込みご飯>

- ①干しいたけを水で戻し、千切りにしておく。
- ②油揚げは1cm×2cmの長方形に切っておく。
- ③しめじを適当な長さに切っておく。
- ④炊飯釜に洗った米を入れ、水(その内、干しいたけの戻し汁を50mlほど入れる)と調味料を全て入れてかき混ぜ、油揚げ、干しいたけ、しめじ、しらすを入れて炊く。

きのこの旨味で減塩

<鶏ささみカツレツ>

- ①ささみは観音開きに切り、肉たたきで平らなシート状に伸ばし、塩コショウで下味をつける。
- ②①に大葉をのせてクルクル巻き、薄力粉、卵、パン粉の順に衣を付け、180℃の油で色よく揚げる。斜め半分に切る。
- ③付け合わせに、千切りキャベツ、トウモロコシ、ミニトマト、レモンを添え、マヨネーズを絞る。

香ばしさで減塩

塩は料理に混ぜ込まず、表面につけると少量でもおいしく感じます。更に、全部の料理を薄味にするのではなく、塩を使わない料理も取り入れて、効率的に減塩しましょう！また、よく噛んで食べることで味わいが増し、薄味でもおいしく食べられますよ。おいしく楽しい減塩生活のご参考にしてください！

酸味で減塩

<大根の酢の物>

- ①きくらげを水でもどしておく。
- ②大根は薄くいちょう切りにし、塩をかけてもみ込み、重しをして20分ほど置いてから流水でよく洗い、硬く絞る。
- ③きくらげを茹で、千切りにする。
- ④ゆずの皮をむき、千切りにする。(お好みで)
- ⑤ゆず果汁を絞っておく。(市販果汁可)
- ⑥②③に酢・砂糖・柚子汁を加えてよく混ぜる。
- ⑦③の柚子皮をトッピングする。

<いんげんと人参の胡麻和え>

- ①いんげんを茹で、3cm位に切る。
- ②人参を3cm長さの千切りにしてゆでる。
- ③ゴマをすり、調味料を入れて混ぜ、①と②を和える。

ゴマの風味で減塩

<さつまいもきんとん>

- ①サツマイモを厚さ1cm位の輪切りにして蒸し(電子レンジでも良い)、柔らかくなったらマッシャーでつぶす。
- ②①がまだ温かいうちに砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えて滑らかにする。
- ③②をラップで包み、ぎゅっと絞って茶巾型にする。

さつまいもの甘さで減塩