

一食分のレシピ部門

最優秀
賞



出雲の地から届ける すこしおご縁レシピ

塩分 1.6g
(一食分で)

出雲医療生協 鶴原京子さん

一般ではマトウ(馬頭)鯛、島根などでバトウ鯛と呼ばれる、山陰の海でよくとれる魚です。フライにするとフワッ!とした白身がとても美味で、大好きな魚なので紹介します。秋には、おいしいきのこ、根菜をたくさん食べたいものです。いろいろな種類を一緒にとることで、薄味でもおいしくなります。

バトウ鯛のフライ 塩分0.9g

材料(1人分)

- バトウ鯛(三枚おろし)… 1尾分
- 塩… 小さじ 1/8
- こしょう… 適量
- 小麦粉… 適量
- 卵… 適量
- パン粉… 適量
- サラダ油… 適量
- ペビーリーフ… 1/3袋
- トマト… 1/4
- レモン… 1/4
- マヨネーズ… 大さじ 1

つくり方

- 1 バトウ鯛に塩、こしょうをまぶし、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、サラダ油できつね色に揚げる。
- 2 揚げたバトウ鯛を盛りつけ、ペビーリーフ、トマト、レモン、マヨネーズを添える。

根菜ときのこの和風スープ

塩分0.4g



材料(1人分)

- れんこん… 10g
- ごぼう… 5g
- にんじん… 5g
- さつまいも… 20g
- 椎茸… 10g
- えのき茸… 10g
- 白ねぎ… 5g
- だし汁… 200ml
- うす口しょうゆ… 小さじ 1/2
- 細ねぎ… 少々
- 七味とうがらし… お好みで

つくり方

- 1 れんこんは厚さ4mmのいちょう切り。ごぼう、にんじんは3mmの輪切り、またはいちょう切り。さつまいもは厚さ7~8mmのいちょう切り。椎茸は石づきを取り、半分に切りスライス。えのき茸は長さを3等分に、白ねぎは5mmの輪切り。細ねぎは小口切りに切る。
- 2 だし汁に、さつまいも、細ねぎ以外を入れ、5分後にさつまいもを加え7~8分煮る。
- 3 ②がやわらかくなったら、しょうゆを加える。
- 4 汁碗に盛りつけ、細ねぎを散らす。お好みで七味を加える。

ひじきとスイートコーンの白和え

塩分0.3g

材料(1人分)

- ひじき… 5g
- にんじん… 5g
- 豆腐… 70g
- みそ… 小さじ 1/2
- 砂糖… 小さじ 1/2
- スイートコーン(缶・無塩)… 大さじ1と1/2



つくり方

- 1 ひじきは水で10分戻し、水切りする。
- 2 にんじんは3cmの短冊切りにし、5分茹でておく。
- 3 豆腐はペーパータオルで包み、水分をとっておく。
- 4 水分をとった豆腐は潰して、みそ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 5 ④に①、②、水気を切ったスイートコーンを加え混ぜて味をなじませ、器に盛る。

黒米入ごはん

塩分0g

材料(4~5人分)

- 白米… 2合
- 黒米… 大さじ1

つくり方

- 1 白米と黒米を洗い炊飯器で炊く。
- 2 ごはん茶碗に盛りつける。

