

ごはん 150g(234kcal)を足して

献立の総エネルギー：595kcal

食塩相当量：2g



## 中華 De 減塩



### 【春キャベツのしゅうまい】

(材料4人分)

キャベツ 150g      食塩 少々      豚ミンチ 240g  
玉ねぎ 100g      にら 40g      たけのこ 60g  
しょうが 12g      グリンピース 20粒  
A【ごま油 小さじ1・1/2      酒 大さじ1      濃口醤油 小さじ1  
オイスターソース 小さじ1      片栗粉 大さじ2】

(作り方)

- ① キャベツは千切りにして塩を揉みこみ、5分程度置く。その後冷水にとり、しっかり水分を絞る。
- ② 玉ねぎ・たけのこは粗みじん、ニラは1cm幅に切る。しょうがはおろしておく。
- ③ ボウルに豚ミンチと②とAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 1人5個になるように分け、団子状に成形する。
- ⑤ ①のキャベツを④の肉ダネにぎゅっと握るようにくっ付け、グリンピースを上に乗せる。
- ⑥ フライパンに水(約150cc)を入れその上にクッキングシートを敷き、しゅうまいを並べ火をつける。
- ⑦ 沸騰したらフタをして中火で約8～10分蒸す。

1人分エネルギー 186kcal

食塩相当量 0.5g

## 【ごぼうときゅうりのオイマヨサラダ】

(材料4人分)

ごぼう 160g      きゅうり 100g      赤パプリカ 40g  
ごま油 小さじ1  
はちみつ 小さじ1      白ごま 大さじ1      干しえび 10g  
A【マヨネーズ 小さじ2      オイスターソース 小さじ1  
レモン汁 小さじ1】

(作り方)

- ① ごぼうは薄い斜め切りにし水につけてアク抜きをしたらザルにあげておく。きゅうりは千切り、赤パプリカは細切りにしておく。
- ② 鍋に水と少量の酢を入れ沸騰したら①のごぼうを入れてさっと茹でる。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱し、②のごぼうと赤パプリカを入れて炒める。
- ④ サッと炒めたらAを入れ、味を付ける。
- ⑤ 炒めた④をボウルに移し、千切りにしたきゅうりと一緒によく混ぜ合わせる。
- ⑥ はちみつ、白ごま、干しえびを加え混ぜる。

1人分エネルギー 72kcal  
食塩相当量 0.3g

## 【トマトの酸辣湯スープ】

(材料4人分)

トマト 200g      絹ごし豆腐 150g      しいたけ 4枚  
卵 2個      春雨 20g      鶏がらスープの素 大さじ1  
水 500ml      A【酢 小さじ4      淡口醤油 小さじ1】  
片栗粉 小さじ2      お好みでラー油やブラックペッパー

(作り方)

- ① トマトは2~3cmの乱切り、しいたけは軸をとって薄切り、卵は溶いておく。
- ② 鍋に鶏がらスープの素と水、しいたけを入れひと煮立ちしたら春雨を入れて3分ほど中火で加熱する。
- ③ その後、トマトと絹ごし豆腐を崩しながら入れて、Aで味を整える。
- ④ 弱火にして水溶き片栗粉を回し入れ、ひと煮立ちさせ溶き卵を加えて完成。お好みでラー油やブラックペッパーをいれていただく。

1人分エネルギー 103kcal  
食塩相当量 1.2g