

島根県
×
島根県栄養士会

しまねの
美味しい食材を使った
**お手軽スピード
うす味レシピ**

Ver.主菜

サケのレモンバジル焼き



エネルギー 139kcal 脂 質 4.5g
たんぱく質 22.6g 食塩相当量 0.7g



- 鮭は、無塩のものを使いましょう！バジルやレモン果汁が薄味の決め手。
- 調味料のアレコレ！ *塩ひとつまみは、親指とひとさし指でつまんだ量です。
*薄口しょう油と濃口しょう油の塩分量はちょっと違います。同じ量を使っても、薄口しょう油の方が塩分が多いですよ！

材料 2人分

サケ切身 ……………2切れ
塩 ……………ふたつまみ
薄口醤油 ……小さじ1/2
こしょう ……………少々
A { バジル(粉) ……………少々
レモン果汁 ……小さじ1
白ワイン(又は酒) 小さじ1
レタス ……………2枚

作り方

- ① Aを全て混ぜ合わせる。サケの両面にかける。(ビニール袋にサケと調味料を入れてつけ込んでもOK)魚焼きグリル(中火で8~10分)で焼く。
 - ② 皿にレタスと焼いたサケを盛り付ける。
- *魚焼きグリルがない場合/オーブントースターにアルミホイルをしき、サケを焼く。または、フライパンに油をしき、サケを入れて中火で両面をこんがり焼く。焼き色が付いたら、弱火にし、ふたをしてサケに火が通るまで焼く。

鶏肉のみるくごま焼き



エネルギー 238kcal 脂 質 15.9g
たんぱく質 15.9g 食塩相当量 0.9g



- ごまを利用することで、香ばしさがプラスされ、うま味を感じられて薄味でも満足感が得られます。*豚もも肉や、あじを使っても美味しくできます。

材料 2人分

鶏もも肉 ……………一口大6個
牛乳 ……………大さじ2強
みりん ……………小さじ1
A { 味噌 ……………大さじ2/3
生姜(すりおろす) 1かけ
黒いりごま ……小さじ1.5
B { 白いりごま ……小さじ1.5
サンチュ ……………2枚
ミニトマト ……………4個

作り方

- ① 厚めのビニール袋にAと鶏もも肉を入れ混ぜ合わせ30分くらい漬ける。(冷蔵庫で保存)
- ② Bの2種類のいりごまを混ぜる。
- ③ ①の鶏もも肉を取り出し、身の部分にだけ②のごまを付ける。
- ④ ③の鶏もも肉を、テフロン加工のフライパンに皮面を下にして並べ、袋の中の汁をかけ火をつける。ふたをして弱火で6~10分程度、少し水分が残る程度焼く。
- ⑤ 皿に食べやすくちぎったサンチュ、ミニトマト、焼いた鶏もも肉を盛り付け、好みにマヨネーズを添える。

豆知識



大さは15cc、小さは5ccの
大きさのスプーンのことだよ。
2.5ccのスプーンがセットになっている
場合もあるので、よく見て使ってね！



鶏手羽元のさっぱり煮



エネルギー 143kcal
たんぱく質 10.7g
脂質 8.4g
食塩相当量 0.9g

ワンポイント
アドバイス

●香味野菜の生姜とにんにくを使うほか、酢を加えた調味液で煮込むため薄味でもこっくり感があります。
※鶏もも肉でも美味しくできます。

材料 2人分

鶏手羽元 …… 4本
生姜 …… スライス2枚
にんにく …… 1片
酢 …… 大さじ2/3強
濃口醤油 大さじ2/3
水 …… ※適量
砂糖 …… 小さじ2
卵 …… 1個
いんげん …… 2本

※Aの水の量は、鍋に肉を並べた時に肉がひたひたに浸かるぐらいの量。

作り方

- 1 生姜は洗って、スライスする。にんにくは薄皮を取ってつぶす。卵はゆで卵にする。
- 2 いんげんは茹でて食べやすい長さに切る。(茹でる代わりに電子レンジを使用してもOK)
- 3 Aと①の生姜とにんにく、卵、鶏手羽元を鍋に入れ、ふたをして中火でコトコト30分程度煮る。(煮汁が少なくなりそうなら、水を加えて調整しましょう)
- 4 鶏手羽元にツヤツヤと照りが出て煮えたら、器に盛る。
- 5 煮た卵は半分に切り、②のいんげんと共に添える。※いんげんの他、小松菜やほうれん草、絹さやでも、きれいですね。

豚肉と野菜の生姜炒め



エネルギー 277kcal
たんぱく質 8.2g
脂質 18.4g
食塩相当量 0.9g

ワンポイント
アドバイス

●生姜の風味を上手に使いましょう。豚バラ肉のうまみもあるので薄味が気になりません。※豚肉の代わりに、厚揚げでも美味しくできます。

材料 2人分

豚バラ肉 …… 100g
ピーマン …… 2個
玉ねぎ …… 1/2個
酒 …… 小さじ2
サラダ油 …… 小さじ1/2
〔生姜(おろし) 大さじ1
みりん …… 小さじ1
濃口醤油 大さじ2/3〕

作り方

- 1 豚バラ肉は4cm位の長さに切る。
- 2 ピーマンは乱切り、玉ねぎはくし形に切る。
- 3 おろした生姜、みりん・濃口しょう油を合わせる(A)。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、①の豚バラ肉を炒め、色が変わったなら、フライパンに出た油をペーパーでふき取り、③を加える。ひと煮立ちしたら豚バラ肉をとりだす。
- 5 ④に、酒と②のピーマン、玉ねぎを入れて炒め、野菜がしんなりしたら、豚バラ肉を戻し、全体を混ぜ合わせる。

※豚バラ肉を取り出した後のフライパンは洗わずにそのまま野菜を炒めます。

鯖のみぞれかけ



エネルギー 208kcal
たんぱく質 10.9g
脂質 11.8g
食塩相当量 0.7g

ワンポイント
アドバイス

●油の風味を効果的に使う調理法(揚げる、焼くなど)も薄味にする工夫の1つです。
※鯖の代わりに、鶏肉でも美味しくできます。

材料 2人分

鯖 …… 2切れ
でん粉(片栗粉) 大さじ1
油 …… 適量
大根 …… 2cm位
うすくち醤油 …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1弱
ゆずなど柑橘系のしぼり汁 (お好みで) …… 適量

作り方

- 1 大根はすりおろす。(水気は切らない)
- 2 ①のすりおろした大根を鍋に入れ、調味料を加え入れ、加熱する。(好みで、ゆずのしぼり汁を入れてもよい)
- 3 鯖に片栗粉をつける。
- 4 フライパンにやや多めの油を入れて熱し、③の鯖を入れて、4～5分位両面を焼く。
- 5 ④の鯖を皿に盛りつけ、鯖の上に②で作った大根(みぞれ)をかける。

※②でみぞれを作るときに、ゆずのしぼり汁を使うと香りがよく、一層おいしいです。(七味を入れてもおいしいですよ)