

テーマ：「減塩料理」

1 鯖ときのこのホイル焼き

材料	1人分	2人分	3人分	調理方法
鯖(切り身)	1切 80g	160g	240g	① 鯖は両面に軽く塩を振る。 玉葱は薄切り、人参は千切り、キノコ類は石突をとり、小房に分ける。
塩	少々	少々	少々	
玉葱	1/4個	1/2個	3/4個	
人参	1/4本	1/2本	4/3本	② 少し長めに切ったホイルに玉葱を敷き、その上に鯖を置き、キノコ類、人参を添えてホイルを閉じる。
えのき	20g	40g	60g	
しめじ	20g	40g	60g	③ フライパンに②を入れ、蓋をして15分くらい焼く。 後でレモンを添える。
レモン	1/6個	1/3個	1/2個	
アルミホイル	1枚	2枚	3枚	※ オープントースターでも可

2 納豆オムレツ

材料	1人分	2人分	3人分	調理方法
納豆	1/4個	1/2個	3/4個	① ねぎは小口切りに。
卵	0.75個	1.5個	2.25個	② ボウルにねぎ、卵、納豆、麺つゆを入れ、よく溶きほぐす。
ねぎ	少々	少々	少々	③ フライパンにごま油を入れ、②を流し入れて弱めの中火で大きくかき混ぜながら焼き、周りが固まってきたら返して両面を焼く。
麺つゆ(3倍濃)	大1/4	大1/2	大3/4	
ごま油	大1/4	大1/2	大3/4	

3 インゲンのクリーム味噌和え

材料	1人分	2人分	3人分	調理方法
人参	15g	30g	45g	① 人参は千切りに、いんげんは人参と一緒にサッと茹でてから食べやすい大きさに切り水切りする。
いんげん	50g	100g	150g	
酒粕調味料	5g	10g	15g	② 酒粕調味料を作る。
クリームチーズ	17.5g	35g	52.5g	③ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えて馴染ませる。
味噌	5g	10g	15g	

※ 酒粕調味料の作り方

① 鍋に酒粕100gと水100ccを入れて火にかけ、酒粕が溶けたらできあがり。（冷蔵庫で2週間保存可能）