

# 夏向けさっぱりレシピ



食欲の無いときの一品

## 本日のメニュー

- ・押し寿司
- ・塩麴漬け魚のホイル焼き
- ・かぶの葉のオイスターソース炒め
- ・塩麴漬け野菜のサラダ
- ・冷や汁
- ・水ようかん



カロリー	脂質	塩分
613kcal	14.2g	3.4g

押し寿司 主食 1.5つ 副菜 0.5つ

カロリー	脂質	塩分
245kcal	1.9g	1.2g



**注意**  
作りやすい  
分量で6人分

### ★材料★ (6人分)

◆18 cmケーキ型またはボール 1個使用

米	320g	みょうが	6個
昆布	3 cm角 1枚	芽ひじき (乾燥)	5g
人参	40g		

#### 《合わせ酢》

酢	40 cc
砂糖	20g
塩	6g

#### 《甘酢》

酢	30 cc
砂糖	10g
水	15 cc
枝豆 (冷凍)	60g

#### 《調味料》

サラダ油	4g
醤油	10g
酢	10 cc

## ■作り方

- ①米は昆布を加え、寿司飯の要領で炊いておく。
- ②合わせ酢は酢、砂糖、塩を小鍋に入れ砂糖、塩が溶けるまで火にかける。
- ③みょうがは縦に薄切りにし、甘酢に漬ける。
- ④芽ひじきは水で振り洗する。
- ⑤人参は長さ2cmの千切りにする。
- ⑥鍋に油4g (小さじ1) を入れひじきと人参を炒め、醤油・酢を加えて味を調える。
- ⑦炊き上がったご飯に②の合わせ酢を振り入れ、切り混ぜる。⑥の具も加える。
- ⑧型を水でぬらし、ラップを敷く。
- ⑨みょうが、枝豆を散らした上に⑦の酢飯を入れ、皿などでしっかり押す。
- ⑩⑨をひっくり返し、切り分ける。

塩麴漬け魚のホイル焼き 主菜 2つ



カロリー	脂質	塩分
113kcal	3.3g	0.8g

★材料★ (2人分)

鮭	2切
塩麴	大さじ1 (10g)

■ 作り方

- ①鮭に塩麴をまぶしておく。アルミホイルで包む。
- ②フライパンを火にかけ、包んだ魚を並べフライパンに湯を少し注ぎ入れ、約10分焼く。
- ③アルミホイルに包んだまま皿に盛る。

かぶの葉のオイスターソース炒め 副菜 1つ

カロリー	脂質	塩分
22kcal	1.1g	0.2g



★材料★ (2人分)

かぶの葉	100g
根生姜 薄切り	1片
ごま油	1g
オイスターソース	小さじ1/3

■ 作り方

- ①かぶの葉は硬ければさっと茹でて、4cmの長さに切る。根生姜は千切りにする。
- ②フライパンを火にかけ、ごま油を入れ、香りが立ったらかぶの葉と生姜を加え、さっと強火で炒める。
- ③オイスターソースを回し入れ、火を止める。

塩麴漬け野菜のサラダ 副菜 1.5つ

カロリー	脂質	塩分
37kcal	—	0.6g



★材料★ (2人分)

きゅうり	80g
かぶ	1個 (50g)
人参	50g
なす	1/2 (40g)
パプリカ (赤・黄)	各 1/3 個
塩麴	10g

■ 作り方

- ①人参は薄い3cmの長さの拍子切りにする。パプリカは横半分に切った後、縦に切る。人参、パプリカはさっとゆでる。
- ②かぶは、くし切りにする。きゅうりは、乱切りにする。なすは、縦半分に切った後、薄切りにする。
- ③野菜をビニール袋に入れ、塩麴を加えて軽くもむ。

冷や汁 副菜 0.5つ 主菜 2つ

カロリー	脂質	塩分
128kcal	7.8g	0.6g



★材料★ (2人分)

すりゴマ	20g	豆腐	100g
味噌	20g	みょうが	1個
水	300cc	青しそ	4枚
削り節	1パック	きゅうり	50g
		しょうが	少々

■ 作り方

- ①きゅうりは薄くスライスする。みょうがと青しそは、千切りにする。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③すりゴマに味噌を加え混ぜる。これをオーブンシートに薄くのばし、トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ④③に水と削り節を入れ、良くかき混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- ⑤汁わんに手でざっとくずした豆腐ときゅうりを入れ、生姜のすりおろしを加える。④の汁を注ぎ入れる。
- ⑥みょうがと青しそをのせる。

水ようかん



カロリー	脂質	塩分
76kcal	0.1g	—

★材料★ (6人分)

粉寒天	1袋 (4g)
小豆缶	1缶 (210g)
水	300cc

注意  
作りやすい  
分量で6人分

■ 作り方

- ①分量の水に粉寒天を振り入れ、少し置いて寒天がなじんだら火にかける。
- ②①が沸騰したら小豆を入れかき混ぜ、軽く沸騰させる。
- ③粗熱がとれたら型に流し、冷やし固める。

