

一番だし

材料 約 4 人分の目安

デモ・実習

水・・・・・・・・・・1ℓ (200cc カップ×5)

★だし用昆布・・・・・・・・10g

花かつお・・・・・・・・20g～30g

※出来上がっただし汁を濾すと約 800cc くらいになります。

エネルギー 25kcal たんぱく質 4.9g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.3g

【作り方】

- ① 大きめの鍋に水（水分蒸発量などを加える）を計量し、用意する。
- ② 昆布は表面のホコリをキッチンペーパーでさっと拭く。

（長ければ、キッチン用のハサミで、5 cm位の長さに切ってもよい）
- ③ ①の鍋に昆布を入れておく。火にかける。火力は中火から弱火でよい。
- ④ 昆布からあわ粒が見えて、ゆらゆらしてきたら、沸騰直前に昆布だけ取り出す。
- ⑤ さらに火にかけ、そのまま沸騰したら、火を止める。
- ⑥ 花かつおをほぐしながら、鍋に入れる。
- ⑦ そのまま花かつおが沈むのを待つ。（上からおたまでそっと押す程度）

※つい、かき混ぜたくなるが、かき混ぜると、苦みやえぐみが出る。
- ⑧ ザルにペーパータオルを敷き、下に大きめのボールをおき、⑦を濾す。

（花かつおがお湯に沈んだら、浮いたアクをさっととり、キッチンペーパーなどをかけたザルで静かに濾す）

「汁 物」

手毬麩と三つ葉のお吸い物

デモ・実習

材料 4 人分目安

だし汁（一番だし）・・・4 カップ
（800cc）

★みりん・・・12 g（小さじ2）

塩・・・2 g（小さじ1/3）

★濃い口しょうゆ・・・2g～3 g
（小さじ1/3）

★手毬麩（焼き麩）・・・12 個

三つ葉・・・8 本

エネルギー 72kcal たんぱく質 8.0g 脂質 0.6g 食塩相当量 0.9 g

【作り方】

- ① 三つ葉は3 cm位の長さに切る。手毬麩（焼き麩）は、水またはぬるま湯に浸してもどし、軽く絞る。
- ② 小鍋にだし汁を入れ、中火にかけ、煮立たせないように火力を絞る。
- ③ 弱火に調整し、みりん、塩の半量を加え煮立てる。手毬麩を入れ30 秒煮る。しょうゆ半量をたらして、ひと煮立ちしたら、火を止める。
- ④ 味を見る。（薄い場合は最後に残っている少量の塩としょうゆで調整する）
- ⑤ 汁椀に注ぎ、最後に三つ葉を散らす。

★は本会取扱商品を使用しています。



1 人分 約187 g

食塩相当量 0.9g（0.5%）

材料 4人分目安

ごはん・・・お茶碗4杯分(600g)	鮭ほぐし身(あらほぐし)・・・50g(1瓶) (一人分は12g～15g程度の分量)
小松菜・・・・・・・・・・100g	焼きのり・・・・・・・・・・1枚 (おにぎりなら1枚を4等分や8等分に切る)
ごま油・・・2g(小さじ1/2)	
いりごま(白)・・・8g(大さじ1弱)	
★濃い口しょうゆ・・・6g(小さじ1)	

エネルギー 279kcal たんぱく質 8.4g 脂質 3.1g 食塩相当量 0.5g

【作り方】

米は洗米、水に浸してから炊飯器で炊く。ごまは炒る。

小松菜は泥のついていない根元部分を切り、よく洗う。たっぷりの湯で茹で、流水でさまし、水気をよく絞る。ごはんには混ぜやすいよう細かく切る。

① 小さなフライパンにごま油を温め、水気を切った小松菜を加え、さっと炒める。

炒ったごまの約半量を加えてさっと混ぜ、火を止める。分量のしょうゆで和える。

② 温かいごはんを大きめのボールなどに移し、①の小松菜、鮭のほぐし身をまぜる。

③ 残りのごまも合わせる。全体を1/4等分する。この量を小さなおにぎりにする。

④ 軽くあぶった焼きのりをおにぎりの大きさに合わせて、ハサミで切り、③を巻く。

※おにぎらずの場合は、焼きのりは切らずに、1枚のまま1人分の混ぜご飯をまん中にのせて包みラップにくるみ、10分置き、形が整ったら、包丁で半分に切る。

おにぎり**おにぎらずにした場合**

忙しい朝に、冷蔵のストックだし汁で簡単にできます！

**左のどちらかの主食と手毬麴と三つ葉のお吸い物を
組み合わせた場合の栄養量**

エネルギー 351kcal

たんぱく質 16.4g 脂質 3.7g

食塩相当量 1.4g 🍷 **一食分一人2g未満で出来上がる！**