

→今月の【 簡単レシピ 】 2021/5 月

今月は「漬物や佃煮がご飯のおかずになってしまって困る…」との患者さんからのご要望にお応えして『シバ漬』と『昆布佃煮』の活用レシピをご紹介します。

いろんな漬物も調味料として利用すると減塩や野菜不足解消に繋がりますので、是非お試しください。

簡単レシピ『昆布佃煮とシバ漬の活用レシピ』



大根のさっぱり酢

【材料 2人分】	
大根	120g
シバ漬	10g
生姜	少々
酢	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/3
大葉	2枚
かつお節	適量

作り方

- ①大根は千切にして塩(分量外)をふり、水気を軽くしぼる
- ②シバ漬と生姜はみじん切にして調味料と和える
- ③①、②を和え、大葉の千切とかつお節を混ぜる

○栄養量(1人分)エネルギー 17kcal 塩分0.5g

シバ漬

【材料 1人分】	
卵	1個
シバ漬	5g
水	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
油	適量

作り方

- ①シバ漬はみじん切にする
- ②ボールに卵を割りほぐし、①と調味料を加えて混ぜる
- ③玉子焼き器に油をひいて②を焼く

○栄養量(1人分)エネルギー 93kcal 塩分0.7g



シバ漬入り卵焼き

簡単レシピ『昆布佃煮とシバ漬の活用レシピ』

【材料 2人分】
 ピーマン 2個(120g)
 椎茸 3個(30g)
 ゴマ油 小さじ1/2
 昆布佃煮 20g
 料理酒 小さじ1
 濃口しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ①ピーマンと椎茸はそれぞれ種と軸を取って、千切にする
- ②フライパンにゴマ油を熱し、①を入れて炒めて火を通す
- ③昆布佃煮と調味料を加えて炒り、味を整える



ピーマン炒り煮

○栄養量(1人分)エネルギー 37kcal 塩分0.9g

じゃがバター風



昆布佃煮

【材料 2人分】
 新じゃが芋 1個(120g)
 えんどう豆 5~6本(20g)
 揚げ油 適量
 昆布佃煮 10g
 バター 3g
 塩こしょう 少々

作り方

- ①じゃが芋は皮付のまま、よく洗って一口大の乱切にする
- ②えんどう豆は筋を取る
- ③フライパンに揚げ油を熱し、①と②を焦げないように弱火で素揚げする
- ④③が熱いうちに昆布佃煮と調味料を和えて味を整える

○栄養量(1人分)エネルギー 83kcal 塩分0.5g