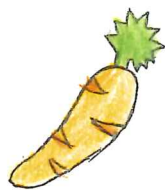


簡単に作れる減塩レシピ



小松菜とにんじんの卵とじ

材料 <2人分>



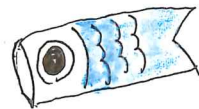
小松菜 100g
にんじん 20g
鶏むね肉 80g
(皮なし)
薄力粉 小さじ2



卵 2個
しょうゆ 小さじ1/2
① 水 1/2カップ
塩 小さじ1/4
砂糖 小さじ2

<作り方>

- ① 小松菜は長さ5cmに切り
にんじんはせん切りにします
- ② 鶏肉はひと口大の乱切りにして
薄力粉をまぶします
- ③ ボウルに卵を割り入れ、菜箸で10回くらいを
目安に溶き、しょうゆを加えて混ぜます
- ④ フライパン(直径20cm)に①を入れて中火で
煮立て②を入れ次に③を加えます
- ⑤ ④の肉の色が変わったら③の卵液の半量を
お玉で中央から全体に回し入れ、中火のまま
20~30秒煮ます 残りの卵液を回し入れ
半熟水に持ち上げフライパンをゆすりながら火を通します



アサリとレタスのしょうゆ蒸し

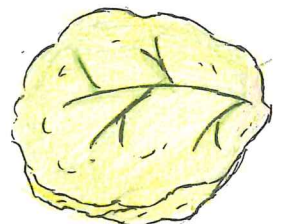
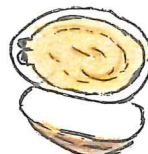
材料 <2人分>

アサリ(砂抜き済) 200g
レタス 1/2個

① 酒 大さじ2
しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① アサリは殻をよく洗う
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎります
- ③ フライパンの中央にアサリ、そのまわりにレタスを入れ
①を加えてふたをし弱めの中火にかけて2~3分
アサリの殻が開くまで蒸し煮にする
- ④ 汁ごと器に盛る



グリーンアスパラのおかか和え

材料 <2人分>

グリーンアスパラ 3本



かつお節 1/2袋(2~3g)
しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① グリーンアスパラは根元の皮をむき
食べやすい長さの斜め切りにする
- ② フライパンに大さじ2~3杯の水を入れて火にか
ふっとうしたところに①を入れてふたをし、弱火で
蒸しゆでにします
- ③ かつお節としょうゆで和える

