

かんたんレシピで気軽につくろう!



ぶりのカレーソース



《材料：2人分》

ぶり・・・2切れ(200g)
A
白ワイン・・・大さじ1
こしょう・・・少々
小麦粉・・・小さじ1
オリーブ油・・・大さじ1/2
長いも・・・4cm(100g)
わさび菜・・・50g

＜カレーソース＞

バター・・・10g
カレー粉・・・大さじ1/2
生クリーム・・・50ml
白ワイン・・・大さじ1/2

【1人あたり エネルギー 494cal 塩分 0.25g 1食分 375円】

- 1 ぶりにAをふって5分ほどおく。
- 2 長いもは4cm長さの拍子木切りにする。
- 3 ぶりの水気を拭き、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を温め、中火で②を軽く炒めて取り出す。次にぶりを入れ、中火で約4分ずつ両面を焼いて取り出す。
- 4 フライパンの汚れを拭きとり、バターを弱火で溶かし、カレー粉を炒める。香りが立ってきたら、生クリームと白ワインを加えて一煮立ちする。
- 5 ぶりを盛りつけ、ソースをかける。わさび菜と長いもを添える。

**塩を使わず、カレーの濃厚ソースで頂くぶり!
香辛料をきかせて是非お試しください!**

かぶと湯葉の粕汁



《材料：2人分》

かぶ(葉つき)・・・1個(150g)
巻き湯葉・・・6個
だし・・・300ml
酒粕・・・50g
みそ・・・大さじ1/2
七味唐辛子・・・少々

【1人あたり エネルギー 96cal 塩分 0.6g 1食分 98円】

- 1 かぶは実とは葉に分ける。実は皮ごと食べやすい大きさのくし形に切る。葉はゆでて、水にとり、3cm長さに切る。
- 2 鍋にだし、かぶの実を入れて火にかけ、弱火で4～5分煮る。
- 3 酒粕はボールに入れ(板状の場合は細かくちぎって)、鍋の煮汁を少量加えてほぐし、さらにみそを加えて混ぜる。これを鍋に加えて溶かす。
- 4 椀によそい、かぶの葉を添え、七味をふる。

**おだしのうまみと酒粕のこっくりした味わいがおいしい粕汁。
しっかりおだしをとって、是非、お楽しみ下さい!**

干し柿のクリームチーズのせ



《材料：2人分》

大根・・・1/2本
木綿豆腐・・・1丁
顆粒和風だし・・・小さじ2
酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
胡麻油・・・大さじ1

【1人あたり エネルギー 49cal 塩分 0.05g 1食分 71円】

- 1 干し柿は縦半分に切り、種を除く。
- 2 クリームチーズを7～8mm角に切り干し柿にのせる。

**カリウムが多い野菜や果物を意識的にとることで、塩分を排出するのも大切です
簡単にできる干し柿のクリームチーズのせは、嬉しいおつまみです。是非、お試しください!**