

# 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 干し柿は縦半分になり、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は、嬉しいおつまみです。是非、お試しください!**