

平成31年1月23日

アッと驚く裏ワザ満載！ おいしい減塩レシピ

今日のメニュー

ミニトマトの
ハニーシソジャーマリネ

にんじんの
ハニーマスタードマリネ

ごはん



春雨スープ

やわらか芋もち

豆腐団子の野菜あんかけ

ポイント

今回は減塩レシピです。減塩のコツとして、以下の6つのポイントを紹介しました。

- | | |
|-------------------|------------------|
| ① だしや素材のうまみを利用する。 | ② 香辛料や香味野菜を使用する。 |
| ③ 酸味を利用する。 | ④ 塩分ゼロの酢を活用する。 |
| ⑤ 油で香りとコクを出す。 | ⑥ 香ばしい風味を利用する。 |

主菜の豆腐団子の野菜あんかけでは、豆腐団子に焼き目をつけて香ばしさを出し、野菜あんにとろみをつけることで食材に味を絡ませやすくし、しっかりした味つけに感じるように工夫しました。その他の料理には、レモンやしょうが、唐辛子、酢を活用して味に変化をつけ、塩分が控えめでもおいしく食べられるように仕上げました。

感想

- ・豆腐団子はふわふわでおいしかった。野菜あんのきくらげとの食感の相性がよかった。マリネも常備菜としてたくさん作るといいと思った。(60歳代女性)
- ・塩分を排出する働きがある野菜がたくさん使っており、減塩かつヘルシーな料理だった。(70歳代女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)