

## おいしく減塩！

### きのことトマトのカレーライス

(493kcal、塩分 1.4g、タンパク質 13.4g/1人分)



#### 材料 (2人分)

- ▶ 豚もも肉 100g
- ▶ しめじ 1パック (100g)
- ▶ 玉葱 1個 (250g)
- ▶ カレールウ 20g
- ▶ 無塩トマトジュース 200g (カップ1)
- ▶ ウスターソース 6g (小さじ1)
- ▶ ご飯 150g (軽く一膳)

#### 作り方

- ▶ ① しめじを小房に分け、玉葱はくし切りに、豚は一口大に切る
- ▶ ② フライパンに豚を入れじっくり炒め、玉葱を入れ炒める
- ▶ ③ しめじ、カレー粉を加えよく炒め、ウスターソース、トマトジュースを加えてトロミがつくまで煮る

## イナアガーと青汁で作る 二色羊羹

- 材料
- A 青汁粉 1.5g
- A 砂糖 15g
- A イナアガー 5g
- 水 100g
  
- B 砂糖 3g
- B 塩 ひとつまみ
- B イナアガー 5g
- こしあん 120g
- 水 100g

#### 作り方 (5cmX9cm型 一個分)

- ① 材料Aをよく混ぜ、水100gをゆっくり加えよく混ぜ溶かす
- ② ①を火にかけてフツフツしてきたら弱火にし、2分加熱する
- ③ 容器に②を入れ30分ほど冷まし固める
- ④ ③が固まってきたらBを混ぜ、混ぜたら水100gを少しずつ加えだまをなくす
- ⑤ こしあんを加えさらによく溶かし、火にかけてフツフツしてきたら弱火にし、2分加熱する(焦げないように混ぜながら)
- ⑥ あら熱をとったら、容器③に⑤を流し入れ冷蔵庫で冷やす

好きな容器で作られても、四角くカットしても！