ドレッシングをジュレにすることで、ドレッシングのかけすぎがなく、
塩分の取り過ぎ防止になります。

サーモン＆アボカドの寒天ジュレサラダ

伊藤　真由美さん　（玉川）

＜４人分の材料＞

アボカド……1 個（200 g）
生サーモン……200 g
クリームチーズ…100 g
フリルレタス or サラダ菜…1/2 個
赤玉ねぎ……1 個

A
- レモン汁……大さじ 1
- オリーブ油……小さじ 2
- 黒コショウ……少々

B
- 粉寒天……小さじ 1/2
- 水……150cc

C
- 減塩しょうゆ…大さじ 2
- みりん……大さじ 1
- 酒……大さじ 1
- 生姜の搾り汁…小さじ 1/2

1 人分 エネルギー 291 Kcal　塩分 0.8g

＜作り方＞

①アボカド、生サーモン、クリームチーズは 1.5㎝くらいに切る。
②鍋に B を入れ、混ぜてから火にかけ、中火で 1 分半沸騰させて寒天を煮溶かす。そこへ C の調味料を入れ、沸騰後、容器に入れ、常温で冷やす。
③ A を混ぜ合わせる。
④野菜を食べやすい大きさに切り、①と一緒に盛り付け、上から③を振りかける。
⑤ジュレをフォークなどで崩し、サラダにのせて出来上がり。

POINT

●減塩しょうゆを使いましたが、昆布つゆなどでもおいしく出来ます。

寒天のごまマヨサラダ

H・M さん　（宮川）

1人分 エネルギー 73 Kcal　塩分 0.1g

＜４人分の材料＞

角寒天…… 1 本
ほうれん草…… 100 g
ごぼう…… 50 g
にんじん…… 50 g
A
- マヨネーズ…… 大さじ 2
- 白すりごま…… 大さじ 1
- 昆布茶…… 小さじ 1
- 牛乳…… 大さじ 2

＜作り方＞

① 角寒天は洗って、水に３分位つける。絞ってちぎる。
② ほうれん草は茹でて水にとり、3㎝長さに切る。
③ ごぼうと人参は 3㎝長さのマッチ棒状に切り、茹でて冷ます。
A をよく混ぜ合わせ、野菜と和える。

POINT

●マヨネーズは牛乳で伸ばし、マヨネーズを使いすぎないようにします

簡単にできて、お弁当に入れてもおいしい。

しいたけのマヨチーズ焼き

U・Y さん　（本町）

＜１人分の材料＞

しいたけ…… 2 つ
マヨネーズ…… 適量
ピザ用チーズ…… 適量

＜作り方＞

① しいたけの軸を落とす。
② 軸のついていた方にマヨネーズを絞り、グリルで２分焼く。
③ ピザチーズをのせてさらに２分焼く。こんがりしたらできあがり。
（大人には七味を振っても美味しいです。）

1人分 エネルギー 86 Kcal　塩分 0.5g

えのきと昆布の旨みでおいしいです。

えのきと青菜の塩昆布和え

K・Mさん　（泉野）

1人分 エネルギー 20 Kcal　塩分 0.6g

POINT

●生姜はすりおろしてもＯＫです。

＜４人分の材料＞

えのきたけ…… 100 g
ほうれん草…… 200 g
生姜…… 10 g
塩昆布…… 15 g

＜作り方＞

① えのきたけは石付きを取り、半分の長さに切りさっと茹でてさます。
② ほうれん草は茹でて水にとって冷やし、よく絞って３ｃｍの長さに切る。
③ 生姜は細いせん切りにする。
④ ①②③と塩昆布を和える。

おもてなしにどうぞ。

みつばとしめじのかに和え

Y・Kさん　（ちの）

＜４人分の材料＞

みつば…… 200 g
しめじ…… 50 g
A ┌しょうゆ…… 小さじ１
　└みりん…… 小さじ１
かにかま…… 40 g
B ┌しょうゆ…… 小さじ１と 1/2
　└みりん…… 小さじ１
昆布だし（顆粒） 1 g

＜作り方＞

① みつばは茹でて 3cm 長さに切る。
② しめじは小房に分け、茹でてＡで下味をつけておく。
③ かにかまは細かく裂く。
④ Ｂを煮立たせてさまし、①②③を和える。

1人分 エネルギー 28 Kcal　塩分 0.6g

こしょうをきかせてもおいしいです。

ひじきのサラダ

H・Aさん　（宮川）

1人分 エネルギー 67 Kcal　塩分 0.6g

＜4人分の材料＞

角寒天…… 1本
ひじき（乾）…… 12 g
ツナ缶…… 80 g（小1缶）
きゅうり…… 1本
塩…… 少々
レモン汁…… 大さじ2
塩…… ミニスプーン1（1 g）
こしょう…… 少々

＜作り方＞

① ひじきはたっぷりの水で戻し、洗って沸騰した湯でさっと茹で、ざるにあげて水けをきる。
② ツナ缶は油をきる。
③ 角寒天は洗って、水に3分位つける。絞ってちぎる。
④ きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにし、塩をふってもむ。しんなりしたら汁気をしぼる。
⑤ レモン汁、塩、こしょうを混ぜ合わせ、①②③④と和える。

少し変わった食感で、20人以上の来客に良いと思います。

あずき入り天よせ

五味　勝子さん　（宮川）

1人分 エネルギー 109 Kcal　塩分 0.3g

※ 20個に分けた場合で計算

＜作りやすい分量＞

角寒天…… 3本
水…… 1100 cc
ゆであずき缶…… 小1缶（190 g）
生クリーム…… 200 cc
砂糖…… 240 g
塩…… 小さじ1

＜作り方＞

① 角寒天は洗って、30分以上水に浸す。
② 鍋に水と寒天をちぎって入れ煮溶かす。
③ 砂糖と塩を入れ、溶けたらこす。
④ 火にかけ、あずきを入れて火を止める。
⑤ 粗熱を取ってから生クリームを入れて、よく混ぜながら型に移して冷やし固める。

POINT

●あずきが沈んでいるので、流してすぐ良く散らすと良い。