



6月 食セミナーレシピ

【 塩分控えめ天津飯 】

(1人分あたり 220kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

豚こま肉 100g

生姜 3g

玉ねぎ 200g

しいたけ 50g

アスパラガス 80g

卵 4個

餡	ポン酢	大さじ2
	出汁	300cc
	片栗粉	大さじ1.5~2

青味 お好みで

ごま油 大さじ2



<作り方>

- ① 豚肉は細かく切って摩り下ろした生姜と混ぜ合わせておく。
- ② 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。しいたけは半分 に切って5mm幅に切る。アスパラガスは2~3mm幅の 斜め切りにする。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を熱し、豚肉、玉ねぎ、 しいたけ、アスパラガスの順番で下炒めし、粗熱をと ったら溶き卵と合わせる。
- ④ 今一度フライパンにごま油大さじ1を熱し、③を入れ て焼く。両面焼けたら切り分けて器に盛りつける。
- ⑤ 鍋に出汁とポン酢を入れ火にかける。水溶き片栗粉を 入れてとろみを調節し、かけたら青味を散らし出来上 がり。

【 おからサラダ 】

(1人分あたり 104kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

おから 120g

きゅうり 90g

えのき 50g

にんじん 50g

☆	マヨネーズ	大さじ2
	醤油	小さじ2
	ごま油	大さじ1

<作り方>

- ① きゅうりは縦半分にしてから斜め薄切りにし、塩で もみしなりさせる。えのきは2~3等分に切り、 にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、おから、にんじ ん、えのきの順に火を通す。
- ③ 材料を合わせて☆の調味料で全体に味を馴染ませた ら出来上がり。



Point!

天津飯は、日本独特の中華料理です。具の入った中華風のオムレツを芙蓉 蛋(ふようたん)と言い、芙蓉蛋(ふようたん)をご飯にのせて、とろみのあるあ んをかけたものを天津飯と呼びます。関西ではあんの味付けは醤油や塩を使 いますが、今回はポン酢を使っていますので減塩も期待できます。