

香

とうがらし、ラー油、マスタードなどの香辛料や、
ハーブや香味野菜でパンチを効かせて減塩料理に！

牛肉と大根の辛味煮

焼肉のたれをもみ込むことで味がなじみ、少量でもコクが出るコツ！
最後にとろみをつけ少ない煮汁をしっかりと食材に絡ませます。

材料（2人分）

牛切り落とし肉	100g
焼肉のたれ	小1
粉とうがらし 香	小1/2
大根	200g
ごま油	大1/2
A	水 1/2カップ
	酒 大1
	顆粒鶏ガラだし 小1/2
水溶き片栗粉	〔片栗粉小1/2 水大1/2〕
白ごま、ラー油	お好みで

作り方

- ① 大根は皮をむき1cm厚さのいちょう切りにし、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。
- ② 牛肉はひと口大に切り、焼肉のたれと粉とうがらしをもみ込む。
- ③ 鍋にごま油を熱して②を炒め、Aを加えて煮立たせる。
- ④ ①を汁ごと鍋に入れて、鍋をゆすりながら煮詰めるように中火で10分ほど煮て、煮汁を残して器に盛り付ける。
- ⑤ 残った煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、④に回しかける。
- ⑥ お好みで白ごま、ラー油を振る。
* 酢を垂らすのもおすすめです。

1人あたり エネルギー157kcal たんぱく質12.1g 脂質8.3g 食塩相当量0.8g

鮭のマスタードパン粉焼き

マスタードとパセリやハーブの香りでメリハリのある味に。
サクサクの衣をまぶして食感も楽しめます。

材料（2人分）

生鮭	2切れ
白ワイン	小1
こしょう	少々
フレンチマスタード	大1/2
A	パン粉 大2
	水 小1
	くるみ(荒く刻む) 15g
	パセリ(みじん切り) 大1
香	タイム,オレガノ各小1/4
オリーブ油	大1

作り方

- ① パン粉に水をふり入れて混ぜ、残りのAを加えて混ぜる。
- ② 鮭は白ワインとこしょうをふる。
表面にマスタードを塗り、①をまぶしつける。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、中火で②を両面こんがり焼く。

1人あたり エネルギー238kcal たんぱく質18.5g 脂質14.4g 食塩相当量0.3g