

バジルは熱帯アジア原産のハーブです。シソ科の多年草のため、生のバジルはシソに近い風味があり、トマトと相性バツグン！手軽に使える乾燥バジルは、日本人に不足しがちなカルシウムと鉄を多く含み、抗酸化作用のあるβ-カロテンも豊富に含まれることから、老化防止や動脈硬化、がんなどの生活習慣病予防も期待できます。



材料(2人分)

サーモンの切り身… 90g×2  
塩・こしょう… 少々  
粒マスタード… 小さじ2  
サラダ油… 小さじ1/2

A衣

生パン粉… 大さじ2  
粉チーズ… 小さじ1  
生パセリ… 1房(2g)  
乾燥バジル… 小さじ1/2  
\*あればディルシードを小さじ1/2

Bオーロラソース

マヨネーズ… 大さじ1  
ヨーグルト… 小さじ2  
ケチャップ… 小さじ1  
レモン汁… 小さじ1/2

減塩のPOINT

- 1 ケチャップ・ヨーグルト・レモンの酸味
- 2 こしょう・マスタードのスパイス
- 3 バジル・パセリの香り

学食にも  
登場!



【作り方】

- ① アルミホイル等を敷いたオープン皿に、水気をよく拭き取ったサーモンを並べて塩こしょうをふり、粒マスタードを塗る
- ② 生パセリは洗ってきざんでから水気を拭きとっておく  
Aを混ぜ、まんべんなく①にかけ、さじ等で油を振りかける
- ③ オープンを200℃に予熱し、火が通るまで15分程度焼く
- ④ 器に盛り、Bのオーロラソースをかける

【付け合わせ・例】

さやいんげん 40g… 斜め切りにし、ゆでた後、少量のバター(1g)で炒めて、塩で味を調える  
ホールコーン 30g… 少量のバター(1g)で炒めて、塩・こしょうで味を調える  
レモン …… 1/8のくし型に切る

1人分  
エネルギー 196kcal  
塩分 1.1g

調理時間 20分  
(下処理除く)

調理のワンポイント!  
焼く前に油を振りかけることで、カリッと仕上がります

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!

新じゃがいもとは、春先から初夏にかけて早期収穫されたじゃがいものことで、皮が薄く新鮮な風味があります。じゃがいもは他のいも類に比べてビタミンCが多く、新じゃがいもにはさらに多く含まれます。じゃがいもに熱が加わると、でんぷんが糊化しビタミンCを包み込むため、加熱してもこわれにくいのが特徴です。また、食塩の排泄を助けるカリウムも多く含まれています。



材料(2人分)

新じゃがいも… 100g  
人参… 30g  
玉葱… 30g  
牛バラ肉… 40g  
絹さや… 5g(2枚)  
サラダ油… 2g(小さじ1/2)  
しょうが… 適量  
だし汁… 110g

調味料

砂糖… 小さじ2/3  
醤油… 小さじ1と2/3  
みりん… 小さじ3と2/3  
酒… 小さじ2

減塩のPOINT

- 1 だしと肉の旨味
- 2 豊富なカリウム
- 3 ほんのり香るしょうがの風味

学食にも  
登場!



【作り方】

- ① 新じゃがいも、人参、玉葱は皮をおき、一口大に切る  
牛バラ肉は食べやすい大きさに切る しょうがはスライスする
- ② 鍋に油を熱し牛肉を炒め、色が変わったら玉葱、人参、新じゃがいもの順に炒める
- ③ だし汁、しょうが、砂糖、醤油小さじ1を入れ、中火で5分ほど煮る  
みりん、酒を加え、残りの醤油を入れて味を調える
- ④ 絹さやはすじをとりゆでて、斜め1/2に切っておく  
③の火を止める直前に加えて味を含ませる

1人分  
エネルギー 124kcal  
塩分 0.8g

調理時間 15分  
(下処理除く)

調理のワンポイント!  
新じゃがいもは、水分が多く火の通りが早いので煮過ぎに注意します

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!