

# にいがた減塩ルネサンスイベント

## 中島有香先生（料理研究家）



### ★ 試食メニュー ★

#### 野菜のヨーグルトドレッシング

##### ◆材料（4人分）

・かぼちゃ	1/4 個	・水菜	1/2 パック
・玉ねぎ	1/4 個	・ヨーグルト	1 カップ
・カレー粉	小さじ 1/2	・酢	大さじ 1
・ツナ缶	1 個	・サラダ油	適量

##### ◆作り方

- ① かぼちゃは5mm厚さのくし切りにする。水菜は5cm長さに切る。玉ねぎはすりおろす。
- ② フライパンに油を少し多めに熱し、かぼちゃを素揚げする。
- ③ ヨーグルト、カレー粉、玉ねぎ、酢、ツナを混ぜ合わせる。
- ④ 皿に水菜を盛り、かぼちゃをのせ、③のドレッシングをかける。

#### ★試食メニュー

#### 豚バラのマーマレードソース

##### ◆材料（4人分）

・豚バラブロック	300~400g	・マーマレード	大さじ 3
・生姜	1 カケ	・にんにく	1 カケ
・しょうゆ	大さじ 1	・片栗粉	適量

##### ◆作り方

- ① 豚肉は8等分に切り、片栗粉をまぶす。「サラダ」で使った油で、両面をこんがりと揚げる。
- ② バットにすりおろした生姜、にんにく、マーマレード、しょうゆを入れて混ぜ、揚げたての①を入れてからめる。

#### きのことおかかのご飯

##### ◆材料（4人分）

・まいたけ	1 パック	・小ネギ	5 本
・かつおぶし	1 カップ	・揚げ玉	大さじ 3
・めんつゆ	大さじ 2	・米	2 合

##### ◆作り方

- ① 炊飯器に米、めんつゆ、通常よりやや少な目の水を入れ、混ぜる。ほぐしたまいたけをのせ、普通に炊く。
- ② 炊き上がったたら小口切りしたねぎ、かつおぶし、揚げ玉を混ぜ合わせる。

#### バナナと柿のプチデザート

##### ◆材料（4人分）

・バナナ	1 本	・柿	1 個
・黒砂糖	大さじ 3	・酒	大さじ 2

##### ◆作り方

- ① バナナは斜めスライスにする。柿は8等分のくし切りにする。
- ② 耐熱皿に①を並べ、黒砂糖、酒をふり、ラップをして約1分レンジにかける。

にいがた減塩ルネサンスイベント  
 杉崎信良先生（新潟県調理師会代表）  
 デモンストレーション&試食メニュー



おすすめ減塩ソース

《焼魚のマスタードソース》

《冷奴のたれ》

材 料	4人分	材 料	2人分
粒マスタード又は粉マスタード	小1/2	醤油	小1
マヨネーズ	大1	酢	小1
		日本酒	小1
		ごま油	小1
		ラー油	少々
		すりおろし生姜	少々
		韓国唐辛子	小1/2

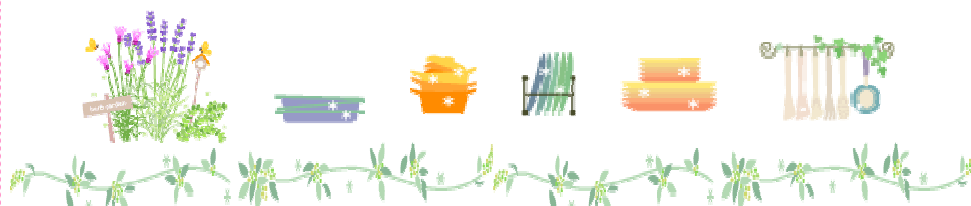
コメント

《焼魚のマスタードソース》

マヨネーズソースだと、お醤油でいただくよりも、1/2減塩することができます。

《冷奴のたれ》

冷奴のたれだと、お醤油でいただくよりも、1/2減塩できます。



にいがた減塩ルネサンスイベント  
デモンストレーション&試食メニュー

杉崎信良先生 試食メニュー

焼魚のマスタードソース

冷奴のたれ



中島有香先生 試食メニュー

野菜のヨーグルトドレッシング