⁂私のおすすめレシピ1

①②③のレシピ・画像は小田真規子著「きょうの料理セレクション元気なシニアの野菜たっぷり2品献立(NHK出版）」より
④のレシピ・画像は小田真規子著「今日からはじめる減塩ごはん（家の光協会）」より

①トマトのともオイルあえ

1.トマトはボウルに30ｇ分すりおろし、残りは2㎝角に切る。バジルの葉は、手で細かくちぎる。

2.1のボウルにオリーブ油小さじ2、砂糖小さじ1/3を加えてよく混ぜる。角切りのトマト、バジルを加えて混ぜる。器に盛り、バジルの葉（分量外）を添える。

②焼きにんじんの甘酢

1.にんじんはよく洗い、皮つきのまま長さを半分に切る。太い部分は六つ割りに、細い部分は四つ割りにする。

2.フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、1を広げる。1面3分間ずつかけ、転がしながら前面に焼き色をつけ、竹串が通るまで焼く。

3.熱いうちにボウルに移し、砂糖小さじ1、酢小さじ2を順に加えて絡める。

③じゃがいもの青のりがらめ

1.じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま5㎜厚さの半月形に切る。

2.フライパンに1を入れ、ごま油大さじ2をかけて絡める。強めの中火にかけ、フツフツとしてきたら中火にし、4～5分間焼く。焼き色を確認し、上下を返しながらカリっとするまで4～5分間焼く。油を切ってボウルに移し、熱いうちに青のり粉、こしょうを少々加えて絡める。

④蒸し焼きねぎのマリネ

1.長ねぎは片面に5㎜幅に浅く切り込みをいれ、5㎝長さに切る。

2.フライパンに1を並べて油をふり、中火にかける。焼き色がついたら返し、水を注ぎ、フタをして弱火で5分蒸す。

3.Aを加えてひと混ぜし、横半分に切ったミニトマトを加える。保存容器に移して粗熱を取る。

studio nuts

⁂私のおすすめレシピ2

ほとんど塩分を加えずにつくる「のり卵焼き」

材料(2人分)

卵　3個		A	
焼きのり（全形）	1枚	砂糖　大さじ1⅓	
青じそ　2枚		水　大さじ2	
サラダ油		しょうゆ　小さじ½	

砂糖で甘みを効かせるのも減塩のコツ

レシピ・画像は小田真規子著
「別冊きょうの料理　シニアの減塩するからおいしいレシピ(NHK出版）」より

作り方　　149kcal　塩分0.5ｇ（1人分）

1.卵は焼く直前に卵黄を溶きほぐし、卵白を切るように混ぜる。焼きのりを細かくちぎり、Aとともに卵に加え、サッと混ぜる。

2.卵焼き器を中火で熱し、サラダ油を全体に薄く塗る。1を玉じゃくしで1杯分流し入れて、全体に広げ、10秒ほどおいて、縁が固まってきたら奥側から手前にたたむ。

3.卵を奥側に寄せて手前にサラダ油を薄く塗り、火から外して1を玉じゃくしで1杯弱流し入れる。

4.火に戻し、縁が固まってきたら、再び奥側から手前に巻く。これを卵液がなくなるまで繰り返す。

5.表面に焼き色がついたらアルミ箔で包み、形を整える。粗熱が取れるまでおき、食べやすい大きさに切る。器に青じそを敷き、盛りつける。

studio nuts

⁂私のおすすめレシピ3

ドレッシングを作らない基礎調味料を絡めるだけの

サラダ菜とトマトのグリーンサラダ

材料(2人分)

玉ねぎ　20ｇ
サラダ菜　80g
トマト　½個（100g）
オリーブ油　大さじ1
塩　ふたつまみ
砂糖　小さじ¼
酢　大さじ1

味つけは油→塩→酸味の順に。トマトが入って満足感も増す

レシピ・画像は小田真規子著
「今日からはじめる減塩ごはん(家の光協会）」より

作り方　74kcal　塩分0.2ｇ（1人分）

1. 玉ねぎは薄切りにし、サラダ菜は大きめにちぎり、トマトは2㎝角に切る。

2.玉ねぎとサラダ菜を冷水に20分つけてパリっとさせ、ざるに上げて水気をよく切り、ペーパータオルで軽くつかんで、さらに水気をふき取る。

3.ボウルに2を入れ、油を加えてよくからめる。

4.塩、砂糖を振ってざっと混ぜ、トマトと酢を加えて和える。

◎ドレッシングのアレンジ
油、酢の種類を変えて組み合わせれば、色々な風味が楽しめる。熱した油をかけても。(火傷しないように注意！)

油：オリーブ油、ごま油、米油、
酢：穀物酢、米酢、白ワインビネガー、バルサミコ酢
砂糖：上白糖、三温糖、きび砂糖、はちみつ、フルーツでも

studionuts

小田真規子(おだまきこ)

https://studionuts.com/　スタジオナッツホームページ
https://www.instagram.com/studionutsnuts/　インスタグラム

料理研究家、栄養士　スタジオナッツ（1998年設立）代表

旬の食材を使い、健康に配慮した、栄養バランスが整うレシピを多数発表。
「**誰もがつくりやすく、簡単でおいしい料理**」を提案し、新聞、雑誌、テレビの他、
企業のレシピ開発やメニューのアドバイスに携わる

料理の基本、減塩、電子レンジ、つくりおき、小鍋、朝・昼・晩ごはんシリーズ　等
様々なテーマでレシピ本を出版、**あさイチ**、**きょうの料理**でもオリジナルレシピを紹介

最新刊

studionuts