



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

健康が  
気になる方へ

# 減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
245 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.2g

炊飯器で簡単! アジアンごはん

## たらのエスニックごはん

減塩のポイントは、うま味と酸味。ごまとナンプラーのうま味と、レモン果汁の酸味で減塩を実現しました。炊きあがった後に、お好みでごま油を少し加えるとさらに風味がよくなります。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

### 材料(3人分)

米	1合	すりごま(白)	大さじ2弱	
真だら	100g	クレソン	適量	
A	酒	大さじ1	レモン	適量
	ナンプラー	大さじ1		
	ごま油	小さじ2		

- 炊飯釜に研いだ米とAを入れ、1合の目盛りまで水を加えます。上にたらをのせて炊飯をします。
- ご飯が炊きあがったら、たらを取り出してほぐし、釜に戻します。すりごまを加えて混ぜ合わせます。
- 器に盛り、クレソンとレモンを添えます。レモンを絞りお召し上がりください。

### 👉 ココがPOINT!

炊飯釜に調味料を入れてから、水を目盛りまで入れてください。たらには骨があるため、ほぐす時に取り除いてください。