

『調味料ひとつで簡単ごはん』

- 開催日 2022年5月30日（月）
- 講師 管理栄養士 六角初美 先生
- 主催 (株)日本食糧新聞社
- 協賛 公益財団法人 塩事業センター



塩ふりふり！さかなと野菜の重ね煮

ひとつりで
“塩少々”約0.3g

〈材料〉2人分

カラスカレイ 2切れ
(塩ひとつり 6ふり)
★トマト(大) 1個
★玉ねぎ(大) 1/2個
★キャベツ 4枚程度
★パプリカ 1/2個
舞茸 1パック
(塩ひとつり 3ふり)
オリーブオイル 大さじ1
ブラックペッパー お好み

★で使用する「塩ひとつり」
の分量は作り方に記載

〈作り方〉

- ①フライパンにオリーブオイルを広げ、トマトを並べ塩2ふりし、蓋をして火をつける。
- ②玉ねぎ(1cm幅に切る)を入れ塩2ふり、キャベツ(ざく切り)、パプリカ(スライス)を入れ塩2ふりする。 ※それぞれ順に蓋をあけ入れながら、塩をふって重ねていく。
- ③舞茸と魚は塩をあらかじめ振っておき、蓋を外して順に重ねてまた蓋をし、魚が一番上になった状態で、弱火で火が通るまで蒸し煮する(15～20分位)
- ④スープを味見し、薄いようなら塩を1～2ふりで調節し、お好みでブラックペッパーを振って出来上がり。

※フライパンの蓋はサイズがあった物を用意する。

塩だけ簡単！黒豆おこわ

〈材料〉2合分

米 2合
煎り黒豆 40g
切り餅 1個
生姜(みじん切り)10g
塩ひとつり 10ふり
白ごま お好み

〈作り方〉

- ①米を研ぎ、生姜と黒豆を入れて一緒に浸水する。(10分くらい)
- ②切り餅を8等分くらいにカットし、塩ひとつりと共に入れ炊飯器のスイッチを入れ普通のモードで炊く。
- ③塩分は好みに合わせて調整しよく混ぜる。
- ④器に盛り、白ごまをかけて出来上がり。

塩だけ簡単！レンジであさり汁

〈材料〉2人分

あさり 90g(15個位)
塩ひとつり 7ふり
熱湯 300cc
小ねぎ 少々

〈作り方〉

- ①あさを砂抜きし、よく洗っておく。
- ②耐熱容器に熱湯、あさり、塩ひとつりを分量通り入れ、電子レンジ600wで2分加熱する。(熱いので注意！)
- ③お椀に入れ、小ねぎを散らして出来上がり。