

『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

ひとふりで
"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	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、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	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あさりを砂抜きし、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。