



※1人分
エネルギー 42kcal
たんぱく質 0.4g
カルシウム 89mg
塩分 0.5g
牛乳量 50ml



ピリ辛ホエイこんにゃく

味の決め手はホエイ+ポン酢

材料(4人分)

板こんにゃく 1枚(250g)
ごま油 小さじ2
<A> ホエイ 200ml
ポン酢しょうゆ 大さじ3
七味唐辛子 適量

作り方

- こんにゃくは表面をあら塩(分量外)でもみ、さっと水洗いをして水分をふきとつておく。
- フライパンにごま油を熱し、薄くスライスした1を中火よりやや強火で炒める。
- 合わせておいたAを加えて炒める。
- 七味唐辛子を加え水分がほとんどなくなるまで10分ほど時間をかけて炒め煮にする。

おいしく作るポイント

- 水分を飛ばすように水分がなくなるまで、しっかりと炒めて下さい。
- 七味唐辛子がアクセントになり、減塩でも美味しく食べて頂けます。

ホエイの作り方

用意するもの

耐熱容器(ハンドル付きがおすすめ) 2個
水切りネット
(耐熱で抗菌処理をしていないもの) 1枚



※1人分
エネルギー 37kcal
たんぱく質 0.9g
カルシウム 53mg
塩分 0.1g
牛乳量 35ml



わかめときゅうりの酢の物

無塩でも美味しい即席漬け

材料(2人分)

わかめ(乾燥) 4g
きゅうり 1/3本(50g)
しょうが 大1かけ(25g)
<A> ホエイ 70ml
米酢 大さじ2
砂糖 小さじ2

作り方

- わかめはさっと洗い、しっかり水分を切る。きゅうりは薄い輪切り、しょうがは細いせん切りにする。
- ポリ袋(食品用)にAを合わせ、1を加える。わかめが完全にもどるまで、1時間以上漬け込む。

おいしく作るポイント

- きゅうりは、キッチンペーパーで包んで水分をきけば塩もみ不要。
- ポリ袋で漬けることで、調味料が無駄なく素材全体にからみ美味しく浸かります。



※1人分
エネルギー 53kcal
たんぱく質 0.8g
カルシウム 35mg
塩分 0.3g
牛乳量 25ml



赤玉ねぎのピクルス

パン食にも合う、減塩ピクルス

材料(2人分)

赤玉ねぎ 1個(150g)
塩 小さじ1/5
<A> ホエイ 50ml
米酢 大さじ2
砂糖 小さじ2

作り方

- 赤玉ねぎは縦半分に切り、繊維を断ち切る方向にできるだけ薄くスライスする。
- 1を塩もみして5分おいたら、水洗いをしてアケを除きしっかり絞る。
- さっと加熱したAをかけて、そのまま味を含ませる。
- 冷蔵庫で冷やす。

おいしく作るポイント

- 玉ねぎの繊維を断ち切ることで、調味料の浸透が良くなります。
- 玉ねぎは塩もみをすることで苦味が抜け、生でも食べやすくなります。



1 2 3 4

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子

