

「ホエイ+調味料」でつくる
減塩常備菜3品

※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

ホエイ+調味料

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

1. 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っておく。
2. 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。
3. 合わせておいたAを加えて炒める。
4. 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

ホエイ+調味料

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

1. 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。
2. 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れば塩もみ不要。
- 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

ホエイ+調味料

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

1. 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。
2. 1を塩もみして5分おいたら、水洗いをしてアクを除きしっかり絞る。
3. さっと加熱したAをかけて、そのまま味を含ませる。
4. 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. 牛乳を容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する。(600W・5分)
2. ラップの表面に蒸気による水滴がついているかを確認し、少しだけあけて米酢を加える。
3. ラップをしてそのまま2分待つ。
4. スプーンで静かに全体をかきまぜる。
5. ネットをかけた容器にゆっくり流して濾す。
6. ネットを引き上げてできあがり。



1



2



3



4

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子



@J_milkofficial



@J_milk_official



@user-jx7mh6ck8l

