



かるしお®クリスマスお子様風ランチ

本日の調理実習レシピ↓

野菜ジュースとアルファ化米と高野豆腐を使ったピラフ



エビフライかるしおしば漬けでタルタルを添えて
かるしおスパイスをかけたニンジンとジャガイモのお星様
いりどり野菜



このマークが目印！



かるしお認定商品を使っておいしく減塩しましょう！

かるしお®クリスマスお子様風ランチ

エビフライかるしおしば漬けでタルタルを添えて

・材料(2人分)

<エビフライ>

ブラックタイガー 4尾

塩(レモンのおかげウレシオ) 少々

小麦粉 適量

溶き卵 適量

揚げ油 適量



<タルタルソース>

ゆで卵 1/2個

玉ねぎ 10グラム

青しば(もり) 8グラム

マヨネーズ 小さじ2強

白こしょう 少々

酢 小さじ1/4



・作り方

エビフライ

1.えびは背腸を取り除く

2.えびにウレシオ・こしょうをふりなじませたら水気をキッチンペーパーでふきとる

3.溶き卵・小麦粉を加えた揚げ衣にうすくくぐらせる

4.パン粉をまぶして180℃の油で揚げる

タルタルソース

1.ゆで卵は15分の固ゆでにし、粗みじんにする

2.玉ねぎはみじん切りにし、水に15分さらす

3.しば漬けもみじん切りにする

4.1-3と調味料を和えてエビフライに添えてできあがり

かるしおスパイスをかけた ニンジンとジャガイモのお星様というどり野菜

・材料(2人分)

にんじん 10グラム

じゃがいも 20グラム

宮島醤油ステーキスパイス 少々

レタス 20グラム

ミニトマト 4個



・作り方

1. にんじん、じゃがいもは型抜きをする

2. 1をレンジで600W 3～5分加熱する

3. フライパンでじっくり焼き、スパイスをふりかける

4. レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは洗って飾り切りをして盛り付けてできあがり

栄養価

エネルギー	423kcal
たんぱく質	16g
脂質	14g
炭水化物	63g
食塩相当量	1.6g

※アルファ化米と高野豆腐を使ったピラフは半量を1人分として計算しています。

今日の調理実習で使った商品はこちらです！

- ・サンスター株式会社 健康道場 黄実野菜
- ・旭松食品株式会社 小さな新あさひ豆腐減塩粉末調味料付
- ・尾西食品株式会社 尾西のきのこごはん



かるしお認定商品は国立循環器病研究センターが認定するおいしい減塩食品です。

小さじ1 (5ml) で塩分はどのくらい？

かるしお早見表

高血圧の予防のために 1日食塩6g未満を目指しましょう！

調味料

・ 塩	6.0g
・ 顆粒スープの素	1.5g
・ うすくちしょうゆ	0.95g
・ こいくちしょうゆ	0.85g
・ 淡色みそ	0.75g

ソース・ドレッシング類

・ オイスターソース	0.70g
・ 和風ドレッシング	0.38g
・ 中濃ソース	0.35g
・ トマトケチャップ	0.15g
・ マヨネーズ	0.10g

かるしお
クックパッド



だし

・ だし汁(かつお)	0.005g
・ かるしお簡単八方だし	0.05g

かるしお
料理動画

