

かぼちゃとナッツと ベリーのサラダ

つくりおき食堂まりえさん考案



これデバ地下で買ったの？ 驚きのサラダ



材料 (4人分)

かぼちゃ ……200g(約 1/6 個)	ホイップクリーム ……30g
クリームチーズ ……2個(個包装のもの)	クランベリー(ドライ) ……8g
うま味調味料「味の素」 ……3ふり	くるみ(ロースト・無塩) ……8g
塩 ……少々	アーモンド(ロースト・無塩) ……8g
メープルシロップ ……大さじ 2	

1人分の食塩相当量 **0.3** g !



作り方

下準備：かぼちゃはタネとわたを取り、水で洗う。

- ① 水気がついたまま耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかぶせ 600W の電子レンジで5分加熱する。
- ② かぼちゃを加熱している間にくるみ、アーモンド、クランベリーを粗く刻む。
- ③ かぼちゃは熱いうちにボウルに入れ、木べらでつぶしクリームチーズを加え混ぜる。
メープルシロップ大さじ 2、「味の素」3ふり、塩少々入れ混ぜる。
- ④ 器に盛り、ホイップ済みクリームをのせ、くるみとアーモンド、クランベリーをのせ完成。



おいしいローソルトのポイント★

「味の素」を活用しうま味をプラスすることで、かぼちゃの持ち味(甘味など)が引き立ちます。かぼちゃ好きにはたまらない、味全体のバランス(うま味・甘味・酸味・ナッツの香ばしさ・・・)・食感・見た目も楽しい、おいしいローソルトレシピです!!



※ 食塩相当量の算出方法=このレシピで使用する全ての材料(食材・加工食品・調味料)に含まれるナトリウムの量を栄養価計算(八訂)ソフトにより食塩相当量に換算しています。

※ 本日のイベントでは、このレシピを含む 8 品をコース料理とした場合のお1人様あたりの適切な重量で算出し直し、全体の食塩相当量を換算しています。8品コース料理合計の食塩相当量は2.02gです。



桜エビのビスク

オマールもびっくり！
甘味とうま味のハーモニーが絶品のスープ

冷凍子ママさん考案



材料 (4人分)



桜エビ …… 30g
たまねぎ …… 1個 (200g)
生クリーム …… 1パック (200ml)
うま味調味料「味の素®」 …… 30ふり (3g)

カットトマト缶 …… 1缶
食パン …… 20g
胡椒 …… 1g

1人分の食塩相当量 **0.6** g

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにして、ラップはせずレンジで5分加熱する(600W)。
- ② 小鍋に桜エビを入れ、中火で香ばしい香りがするまで乾煎りする。
- ③ 生クリーム以外の材料を2の小鍋に加え、ブレンダーで滑らかになるまで攪拌する。
- ④ 事前に仕込んでおきたい場合は、3の状態ですべて密閉容器に入れ冷凍しておく。
- ⑤ 食べたい日に、4をレンジで解凍し生クリームを加えて温める。

おいしいローソルトのポイント★

今回の桜エビのビスクは、食塩を加えていません。食材に含まれる塩分と「味の素®」だけで仕上げました。

ローソルトポイントは2つあります。1つ目は、桜エビを乾煎りすることで香ばしさを引き出しました。香りもおいしさを感じる大切な要素です。2つ目は、うま味を最大限に利用しました。トマトと「味の素®」に含まれるグルタミン酸、桜エビに含まれるイノシン酸を合わせたことによるうま味の相乗効果に加え、「味の素®」を足したことによりまろやかで引き締まった味わいになりました。うま味がしっかり効いていれば、味付けはシンプルで十分おいしいことが伝わるレシピだと感じています。

※ 食塩相当量の算出方法=このレシピで使用する全ての材料(食材・加工食品・調味料)に含まれるナトリウムの量を栄養価計算(八訂)ソフトにより食塩相当量に換算しています。

※ 本日のイベントでは、このレシピを含む8品をコース料理とした場合のお1人様あたりの適切な重量で算出し直し、全体の食塩相当量を換算しています。8品コース料理合計の食塩相当量は2.02gです。



うま味ジュワ〜っと マルゲリータ風 スティックトースト

こんがりトマトに追いうま味 幸福感いっぱいのパン



MYON (みよん)さん 著



材料 (2人分)

- 食パン(8枚切り)……1枚
- ミニトマト……6個
- モzzarellaチーズ(キャンディタイプ)……8個
- うま味調味料「味の素®」……4ふり
- バジルの葉……1〜2枚

1人分の食塩相当量 **0.4g**

作り方

- ① ミニトマトはへたを取り、半分に切る。オーブン用シートを敷いた天板にカットしたミニトマトを並べ、「味の素®」をふる。オーブントースターで焼く(目安: 510W で5分)。
- ② 食パンは縦4等分に切る。
- ③ 2に1とモzzarellaチーズを交互に並べ、オーブン用シートを敷いた天板にのせ、オーブントースター(1000W)で3分ほど焼く。
- ④ 仕上げにバジルの葉をちぎってのせる。

おいしいローソルトのポイント★

味付けはなんと、「味の素®」だけ！ミニトマトにふりかけて焼くだけなのに、「味の素®」のうま味がトマトのおいしさを引き立ててくれるので、「甘っ！トマトのうま味が口いっぱいに広がる！」と感じるレシピになっています。塩分の高いイメージがあるチーズも、プロセスチーズではなくモzzarellaチーズを使う方が塩分控えめになります。またバジルなどのハーブを取り入れて香りもプラスすることで、料理にアクセントを付けています。

トマトやチーズはうま味成分であるグルタミン酸を豊富に含んでいます。そこに「味の素®」を加えることで、トマトやチーズのうま味がぐっと引き立てられます。市販のピザソースやケチャップを使用しなくても、うま味のおかげで物足りなさはありません。大幅に塩分カットできる嬉しいローソルトレシピです♪

※ 食塩相当量の算出方法=このレシピで使用する全ての材料(食材・加工食品・調味料)に含まれるナトリウムの量を栄養価計算(八訂)ソフトにより食塩相当量に換算しています。

※ 本日のイベントでは、このレシピを含む8品をコース料理とした場合のお1人様あたりの適切な重量で算出し直し、全体の食塩相当量を換算しています。8品コース料理合計の食塩相当量は2.02gです。



フライパンでできる ローストビーフと シャンピニオンソース

ローストならぬ・・・ローソルトビーフとだれウマ風究極ソース

だれウマさん考案



材料 (5人分)

ローストビーフ

牛もも肉 …… 400g
塩 …… 2g
うま味調味料「味の素®」 …… 12ふり
オリーブオイル …… 大さじ 1
ニンニク …… 1片



シャンピニオンソース

A マッシュルーム(微塵切り) …… 5~6個
A 玉ねぎ(微塵切り) …… 1/8個
A 塩 …… ひとつまみ
A うま味調味料「味の素®」 …… 5ふり
A バター(無塩) …… 10g
生クリーム …… 大さじ 6
ブラックペッパー …… 適量
ドライパセリ …… 適量
レモン …… 1/8個

1人分の食塩相当量

0.44 g

作り方

- ① 調理を始める1時間前に牛もも肉を室温に戻しておく。塩と「味の素®」を加え、よくすり込む。
- ② フライパンにオリーブオイルと潰したニンニクを加えて弱火で加熱し、ニンニクが色付いたら取り出す。強火に切り替えて煙が立ったら 1 の牛肉の表面に浮いた水分を軽く拭き取り、全面をこんがり焼き付けて取り出す。
- ③ 焼いた牛肉をアルミホイルで 2 重に包みフライパンの中に戻して蓋をして 20 分放置する。
- ④ 牛肉を取り出して 10 分ほど休ませたら薄く切り分ける。
- ⑤ ローストビーフの肉汁が残っているフライパンに【A】を入れて弱火でじっくりと炒める。
- ⑥ マッシュルームと玉ねぎにしっかりと火が通ったら、生クリーム、ブラックペッパー、ドライパセリを加え軽くとろみがつくまで加熱する。最後にレモンを絞ってソースに馴染ませる。

おいしいローソルトのポイント★

このローストビーフのおいしさのヒミツは、「味の素®」を牛肉にすり込むことで、肉のうま味と「味の素®」のうま味のダブルのおいしさによってうま味をしっかり引き出せること。そのために、少しだけ留意点があります。牛肉のコラーゲンは 65℃以上で急激に縮み肉汁が流出してパサつく原因になってしまうので、55~60℃をキープすることでコラーゲンの収縮を最小限に抑え肉汁の流出を防ぐことができます。ですから、焼いた牛肉は2重のアルミホイルで包んで、フライパンにしっかり蓋をして 20 分間は置いてくださいね！また、このシャンピニオンソースはぜひ TRY してもらいたいソースです！ローストビーフの新しいおいしさをお楽しみいただけます。通常はこのようなソースであれば塩は3~4つまみほど使いますが、「味の素®」と合わせることで、塩はほんのひとつまみで OK！ソース自体も食べ応えがあり、お肉に合わせるローソルト(減塩)ソースとして、色々なお肉料理でお試してください。

※ 食塩相当量の算出方法=このレシピで使用する全ての材料(食材・加工食品・調味料)に含まれるナトリウムの量を栄養価計算(八訂)ソフトにより食塩相当量に換算しています。

※ 本日のイベントでは、このレシピを含む 8 品をコース料理とした場合のお 1 人様あたりの適切な重量で算出し直し、全体の食塩相当量を換算しています。8 品コース料理合計の食塩相当量は 2.02g です。



鶏もも肉の カッチャトーラ

イタリアの定番家庭料理のトマト煮込みでハートを狙い撃ち

家族のための男飯もんきちさん考案



もんきちさん考案



材料 (2人分)

鶏もも肉 …… 1枚 (250g)	しめじ …… 1袋
A 塩 …… 1.5g	オリーブ (塩漬) …… 6個
A うま味調味料「味の素®」 …… 15ふり	ローズマリー …… 1枚
小麦粉 …… 適量	白ワイン …… 50ml
オリーブオイル(鶏もも用) …… 小さじ 2	酢 …… 30ml
カットトマト缶 …… 200g	水 …… 100ml
玉ねぎ …… 1/4 個	オリーブオイル(トマトソース用) …… 小さじ 2
にんにく …… 1片	砂糖(必要に応じて) …… 小さじ 1



1人分の食塩相当量 **1.3** g

作り方

下準備：玉ねぎはみじんぎり。にんにくは半分に切ってつぶしておく。鶏もも肉は一口大にカット。しめじはほぐす。[A] は合わせておく。

- ① 冷たい小鍋にオリーブオイル小さじ 2 とにんにくを入れ、弱火でにんにくの香りを出す。
- ② にんにくがきつね色になったら一旦取り出し、中火で玉ねぎを炒める。
- ③ たまねぎが透き通ってきたらにんにくを戻し、トマト缶とローズマリーを入れ、蓋はせずに中火で 5 分ほど煮る。
- ④ しめじを別のフライパンで強火で乾煎りする(油をひかずに焼く)。こんがり色づいて全体のかさが半分程度になったら 3 の鍋に移す。
- ⑤ 鶏もも肉から水分が出ていたらペーパーなどで拭きとり、[A] をまんべんなくふり、小麦粉をうすくまぶし、余分な粉をはたく。
- ⑥ フライパンにオリーブオイル小さじ 2 をひき、5 の鶏もも肉を皮目から焼き、焼き色がついたらひっくり返し、両面を焼く。
- ⑦ 両面に焼き色がついたら、白ワインと酢を入れアルコールを飛ばし、トマトソースの鍋に移す。水を加え、オリーブは手で半分に割って入れ、ふたをして 5 分煮込む。
- ⑧ 蓋をはずし、ソースが水っぽいようなら煮詰める。味見をして問題なければ完成。酸味が目立つようならお好みで砂糖を足す。

おいしいローソルトのポイント★

鶏もも肉の下味につける塩を、「味の素®」と塩を 1:1 で混ぜた「素塩」を使うことで、通常の半分まで塩分を抑えました。なお、それ以外で塩は一切使用しておりません。

鶏もも肉のイノシン酸と「味の素®」のグルタミン酸でうま味の相乗効果を発揮。

しめじは加熱するとうま味成分のグルタミン酸が豊富に。微量ですがグアニル酸も含まれます。最初に乾煎りすることでうま味を凝縮させ、鶏肉や野菜と一緒にトマトソースで煮込むことで、複数のうま味が鍋の中で出会い、うま味の相乗効果を最大限に活かしたローソルトな一皿に仕上がりました。

※ 食塩相当量の算出方法=このレシピで使用する全ての材料(食材・加工食品・調味料)に含まれるナトリウムの量を栄養価計算(八訂)ソフトにより食塩相当量に換算しています。

※ 本日のイベントでは、このレシピを含む 8 品をコース料理とした場合のお 1 人様あたりの適切な重量で算出し直し、全体の食塩相当量を換算しています。8 品コース料理合計の食塩相当量は 2.02g です。



サーモンとブロッコリーの クリームパスタ

ワンパン
別ゆでなし

あーびんさん考案



デーモンも好きだモン♥ X'masカラーの魅惑パスタ



材料 (2人分)

スパゲッティ ……140g	B 水 …… 300ml
サーモン (刺身用さく) ……80g	B うま味調味料「味の素®」……5ふり
ブロッコリー ……1/2 個 (正味 80g)	B こしょう …… 少々
玉ねぎ ……1/2 個 (80g)	生クリーム ……200ml
にんにく ……1 片	塩 …… 少々
A オリーブオイル …… 大さじ 2	粗びき黒こしょう …… 適量
A 砂糖 …… 小さじ 1	パルメザンチーズ …… 適量
A うま味調味料「味の素®」……5ふり	イタリアンパセリ …… 適量
オリーブオイル …… 大さじ 1	

1人分の食塩相当量 **0.5** g

作り方

下準備：ポリ袋にサーモン (刺身用さく) と[A]を入れ優しくもみ、冷蔵庫で6時間以上おいてマリネしておく。

- ① マリネしたサーモンはひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火で加熱し、にんにくを炒める。香りが立ってきたら玉ねぎを加えて1分程度炒める。
- ③ [B]を入れたら、スパゲッティを全体がきちんと浸かるように押しながら入れ、蓋をして煮込む。1分経ったらブロッコリーを加える。
- ④ さらに1分経ったら蓋を外し、サーモン、生クリームを加え、とろみがつくまで1分ほど加熱する。
- ⑤ 器に盛り、塩、粗びき黒こしょうをふってパルメザンチーズを削る。お好みでイタリアンパセリを添える。

おいしいローソルトのポイント★

通常パスタ100gをゆでる時には1Lのお湯に対して塩小さじ1を入れます。また、ワンパンパスタの場合には通常、顆粒コンソメを小さじ1(約2.6g)入れています。今回はやや少なめの2人分(パスタ140g)で、別ゆでなしのワンパン調理ですが、塩や顆粒コンソメの代わりに「味の素®」を加えました。うま味を効かせることで、パスタにはほのかなうま味と野菜から出た甘さなども加わり、おいしく、減塩(ローソルト)になりました。さらに仕上げのパルメザンチーズと粗びき黒こしょうでパンチを出しています。また、サーモンの下味に「味の素®」を加えることで、うま味を引き出しました。塩を全く使っていないので、サーモンマリネも減塩(ローソルト)になっています。「味の素®」を使うことで、サーモンの生臭さも軽減します。オイルでマリネしているので、パサつくことなくしっかりと仕上がりますよ。

※ 食塩相当量の算出方法=このレシピで使用する全ての材料(食材・加工食品・調味料)に含まれるナトリウムの量を栄養価計算(八訂)ソフトにより食塩相当量に換算しています。

※ 本日のイベントでは、このレシピを含む8品をコース料理とした場合のお1人様あたりの適切な重量で算出し直し、全体の食塩相当量を換算しています。8品コース料理合計の食塩相当量は2.02gです。



混ぜるだけ! イチゴのふんわり 豆腐ムース

冷蔵庫に豆腐があったらこれやって! とろけるムース



小春さん考案



材料 (2人分)



- 絹ごし豆腐 …… 150g
- いちご …… 80g
- 「パルスイート®」 …… 大さじ 1
- レモン果汁 …… 小さじ 1
- うま味調味料「味の素®」 …… 4振り
- いちご (飾り用) …… 適宜
- ミントの葉 …… 適宜
- レモンの皮 …… 適宜

1人分の食塩相当量 **0.06** g

作り方

- 絹ごし豆腐は耐熱のペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ (600W) で 1分40秒加熱する。取り出してペーパータオルを変えて再度包み、粗熱を取る。
- フードプロセッサーに 1 といちご 80g、「パルスイート®」、レモン果汁、「味の素®」を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
※フードプロセッサーがない場合はブレンダーや泡だて器で攪拌しても OK。
- ラップをかけて冷蔵庫に入れ、30分以上冷やす。
※豆腐の水切りがしっかりできていると、スプーンですくっても形が崩れない状態になります。器に盛ってから冷やしても大丈夫です。
- 器に盛り付け、お好みでいちご (飾り用) を半分に切ったのせ、ミントの葉を飾り、削ったレモンの皮を散らす。

おもしろいうま味効果のポイント★

豆腐を攪拌するだけの、簡単ムースのレシピです。
今回はいちごを使用していますが、季節ごとの果物に変えていただいても構いません。
味の決め手は、「味の素®」! うま味を加えることで豆腐のコクが増し、濃厚な味わいに。
味全体のバランスも整い、ワンランク上のおいしさになります。それでいてお豆腐ならではの軽い食感で、お腹いっぱいでも食べられるような軽やかな食感です。
「味の素®」には、食材が持つ独特の味のクセがあるものはそのクセをやわらげ、素材の味を引き立てる効果もあるんです。

※ 食塩相当量の算出方法=このレシピで使用する全ての材料(食材・加工食品・調味料)に含まれるナトリウムの量を栄養価計算(八訂)ソフトにより食塩相当量に換算しています。

※ 本日のイベントでは、このレシピを含む 8品をコース料理とした場合のお1人様あたりの適切な重量で算出し直し、全体の食塩相当量を換算しています。8品コース料理合計の食塩相当量は2.02gです。



とろける♪ うま味 キャラメルプリン



暖(のん)さん考案

ついに塩キャラメルを超えてしまった！絶品プリン



材料 (4個分)

砂糖 …… 70g	牛乳 …… 200ml
湯 …… 20ml	生クリーム …… 100ml
A 卵 …… 1個	粉ゼラチン …… 4g
A 砂糖 …… 15g	水 …… 大さじ1
A うま味調味料「味の素®」…… 4ふり	

1人分の食塩相当量 **0.17** g

作り方

下準備：粉ゼラチンは水でふやかしておく。

- ① 小鍋（または小さめのフライパン）に砂糖を入れる。中火で加熱し、周りが茶色くなってきたら鍋をふる。全体が茶色になったら湯を加え、すぐに蓋をしながら鍋をふり、火を止める。
- ② 1のキャラメルソースを小さじ1程度ずつ器に入れる。残りはプリン液用に残しておく。
- ③ ボウルに[A]を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ④ 鍋に牛乳、生クリームを入れて弱めの中火にかける。かき混ぜながら沸騰直前まで温め、火を止める。
- ⑤ 残しておいた1のキャラメルソースを加え、溶かすように混ぜる。3のボウルに少しずつ加えながら、よく混ぜる。
- ⑥ 5を鍋に戻し入れ、再び弱めの中火にかける。沸騰直前まで温め、火を止める。
水でふやかしておいたゼラチンを加え、混ぜて溶かす。
- ⑦ 6をこし器でこし、キャラメルソースを入れた器に注ぐ。粗熱がとれたら、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

おいしいローソルトのポイント★

こっくり濃厚でおいしいキャラメルプリン。塩キャラメル…ではなく、今回は「うま味キャラメル」！塩キャラメルといえば、芳ばしくて甘いキャラメルの奥に、ほんのり感じられる塩味がアクセント。このレシピはプリン液に「味の素®」を加えてうま味を効かせているので、塩を使わなくても、塩キャラメルのようなこっくりとしたクセになる味に仕上がります♪うま味の力で卵のうま味が引き立てられるとともに、牛乳や生クリームのコク味をよりリッチに感じることができます。さらに、バニラエッセンスを加えなくても、卵臭さ・牛乳臭さを感じることなく、風味よくおいしく仕上がります。また、焦がしキャラメルの苦味も、うま味のおかげでまろやかに感じます。塩は全く使用していないので、嬉しいローソルト！

※ 食塩相当量の算出方法＝このレシピで使用する全ての材料(食材・加工食品・調味料)に含まれるナトリウムの量を栄養価計算(八訂)ソフトにより食塩相当量に換算しています。

※ 本日のイベントでは、このレシピを含む8品をコース料理とした場合のお1人様あたりの適切な重量で算出し直し、全体の食塩相当量を換算しています。8品コース料理合計の食塩相当量は2.02gです。

