

体にやさしい☆減塩☆レシピ!



♪ごはんでカレーピラフ♪

【栄養価 1人分】エネルギー301kcal たんぱく質 7.5g 塩分 1.0g



☆☆材 料 4人分☆☆

ごはん	620g (どんぶり4杯分)
鶏肉 (1cm角切り)	60g
サラダ油	適量
たまねぎ	60g (中 1/4 個)
にんじん	20g (中 1/5 本)
バター	5g
コーン	20g
マッシュルーム	40g (3 個)
グリーンピース	20g
固形コンソメ	1 個
カレー粉	1.6g
塩・こしょう	少々

☆☆作り方☆☆

- ①たまねぎ・にんじんをみじん切りにする。
- ②マッシュルームは、薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいため、取り出しておく。
- ④③のフライパンにバターを入れて①をいため、②・コーン・グリーンピースを加えてさらにいためる。
- ⑤④に③を加えて、調味料 A で味付けをする。
- ⑥炊けたごはんに⑤をまぜ合わせる。

☆☆料理のポイント☆☆

カレー風味にすることで、減塩だけでなく食欲をそそる料理になります。マッシュルームは、エリンギやまいたけなど、他のきのこで代用できます。

♪のり酢あえ♪

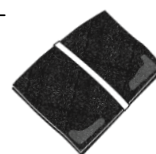
【栄養価 1人分】エネルギー33kcal たんぱく質 3.7g 塩分 0.7g



☆☆材 料 4人分☆☆

はくさい	200g (2 枚)
ほうれんそう	100g (1/2 束)
にんじん	50g (中 1/3 本)
ちりめん	20g
きざみのり	5g
砂糖	9g (大 1)
酢	10ml (小 2)
塩	1g (小 1/5)
ゆず果汁	5ml (小 1)

A



☆☆作り方☆☆

- ①はくさいは 1cm 幅に切り、ゆでて冷やし、水気をしぼる。
- ②ほうれんそうはゆでて冷やし、水気をしぼり、2cm の長さに切る。
- ③にんじんはせん切りにし、さっとゆでて冷やし、水気を切る。
- ④ボウルに調味料 A を入れてまぜ、①、②、③とちりめん、きざみのりを加えてざっくりまぜる。

☆☆料理のポイント☆☆

酢やゆず果汁を使うことで塩分を減らすことができます。

♪あすか汁♪

【栄養価 1人分】エネルギー89kcal たんぱく質 8.0g 塩分 0.8g



☆☆材 料 4人分☆☆

鶏もも肉	100g
焼き豆腐	60g (1/5 丁)
だいこん	60g
にんじん	40g (中 1/4 本)
たまねぎ	60g (中 1/3 個)
しめじ	30g (1/3 パック)
ねぎ	20g (2 本)
煮干し	12g
水	400ml (2 カップ)
みそ	24g (大 1 と小 1)
牛乳	120ml (2/3 カップ)

だ

し



☆☆作り方☆☆

- ①煮干しでだしをとる。
- ②鶏肉は一口大に切り、焼き豆腐はさいの目切り、だいこんとにんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③①のだし汁に、鶏肉、だいこん、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- ④③に火が通ったら、焼き豆腐、しめじを入れて煮る。
- ⑤④にみそを溶かし入れた後、牛乳を加える。
- ⑥最後にねぎを加え、さっとまぜて火を止める。

☆☆料理のポイント☆☆

みそを入れた後は、みその風味を活かすため、また牛乳が分離しないように、沸騰したらすぐ火を止めましょう。牛乳のコクや旨味により減塩につながります。

♪鮭のレモン焼き♪

【栄養価 1人分】エネルギー80kcal たんぱく質 11.3g 塩分 0.3g



☆☆材 料 4人分☆☆

鮭 (50g 程度)	4 切
サラダ油	適量
たまねぎ	40g (中 1/5 個)
ピーマン	12g (中 1/2 個)
砂糖	6g (小 2)
しょうゆ	4ml (小 1 弱)
レモン果汁	12ml (小 2)
酒	5ml (小 1)
みりん	2ml (小 1/3)

☆☆作り方☆☆

- ①たまねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼く。
- ③調味料 A と①を火にかけ、たれを作る。
- ④焼いた鮭の上に③をかける。

☆☆料理のポイント☆☆

さっぱりとしたレモンを効かせることで、塩分を控えることができます。ピーマンの代わりにパプリカ (赤・黄) を使用すると、彩りがきれいです。

