

適塩生活をしていますか ~適塩のレシピ~



揚げだし豆腐
なめこ餡柚子
風味

秋鮭蒸し焼き
野菜寄せ

鯖の西京焼き

鶏むね肉と
ほうれん草
の海苔巻き

かぼちゃ
サラダ

蓮根肉詰め
チーズ蒸し
焼き

ご飯三種
さくらえび・ごま・
しらす干し

健康づくり支援店：
仕出し・お祝い・法要弁当 わさび（笠間市）

お弁当の栄養価

エネルギー	668kcal	たんぱく質	33.0g	脂質	19.4g
炭水化物	85.8g	塩分	2.4g		

揚げだし豆腐なめこ餡柚子風味

材料は1人分

木綿豆腐 22g 小松菜 6g なめこ 6g
白だし 2cc 片栗粉 2g 揚げ油 適宜

- ①木綿豆腐は重しをして水抜きをする。
- ②①を適当な大きさに切り、水気を取って片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③温めた白だしに洗ったなめこを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④②を盛り付け、③をかけ、茹でて切った小松菜を飾り、削った柚子の皮を添える。

秋鮭蒸し焼き野菜寄せ

鮭 20g ごぼう 8g ごま 1g
チンゲン菜 6g 白だし 2cc

- ①鮭は白だしに浸けておき、蒸し焼きにする。
- ②ごぼうは皮をこそげてカットし、茹でてから白だしに浸けておく。
- ③チンゲン菜は茹でてから、白だしを振りかけて②を巻き、①に添え最後に白ごまを振りかける。

鶏むね肉とほうれん草の海苔巻き

鶏むね肉 20g ほうれん草 6g 海苔 1g
梅びしお 2g ねぎ 6g カブ 10g
白だし 0.6cc 塩少々
レッドキャベツ 4g パプリカ 12g

- ①塩をした鶏むね肉は蒸して、裂いておく。
- ②ほうれん草は茹でて白だしを振りかけておく。
- ③のりで①②を巻いて切り分け、盛り付けたら梅びしおをのせる。
- ④適当な大きさに切ったねぎとカブはあぶって白だしに浸けて、③に添える。
- ⑤小さく切ったレッドキャベツとパプリカを飾る。

『適塩』とは
それぞれの人に合った適度な
量の塩を摂取すること。

『塩分を体の外に出す方法』・・・
カリウムをしっかり摂取する
利尿作用があり、尿が出る時
にカリウムと同じ量の塩分(ナト
リウム)と一緒に排出してくれる。

※腎機能が低下している人は、
カリウム制限があるので要注意！
カリウムは主に生野菜や果物、
イモ類や海藻に多く含まれています。

加熱しても

『カリウムを減らさない料理法』

- ①切らずに丸ごと茹でる
- ②焼く
- ③蒸す
- ④レンジで加熱する

外食中心の食生活や濃い味付けを好む人は、
サイドメニューにサラダを、味噌汁に葉物野
菜や芋類を、おやつにバナナやキウイなどを
積極的にとり入れ、カリウムとナトリウムの
摂取バランスに気を付けてみるとよいですね。

かぼちゃサラダ

かぼちゃ 26g 枝豆 4g マヨネーズ 4g
塩・コショウ

- ①かぼちゃは適当な大きさに切って茹でてつぶし、枝豆と塩・コショウ、マヨネーズを混ぜる。

鯖の西京焼き

鯖 45g みりん 2g 味噌 1.5g
砂糖 0.2g いんげん 4g にんじん 4g
白だし 0.6cc レモン 3g

- ①鯖の切り身を合わせた味噌に浸ける。
- ②味噌をふきとって焼く。
- ③人参は適当な大きさに切り、茹でて白だしに浸ける。
- ④いんげんは茹でて③とともに②に添える。

レンコン肉詰めチーズ蒸し焼き

レンコン 20g 豚ひき肉 22g チーズ
2.7g 濃厚ソース 1g
塩・コショウ 水菜 6g ブロccoli 6g

- ①4mm幅に切った蓮根に、豚ひき肉と小さく切ったチーズ、塩・コショウを混ぜたものを挟む。
- ②フライパンで蒸し焼きにして、濃厚ソースを絡める。
- ③洗って3cmに切った水菜の上に②を盛りつけ、茹でたブロッコリーを飾る。