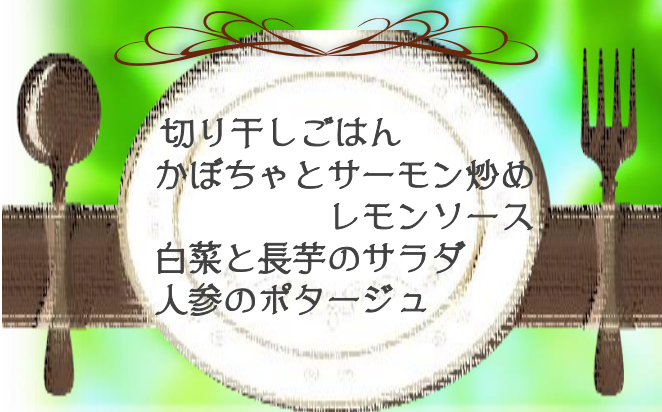


おいしい減塩食 レシピ

献立作成者：管理栄養士 平山 麻理子



かぼちゃとサーモン炒め レモンソース

〈4人分の材料〉

かぼちゃ	1/4個
生サーモン	3切れ
玉ねぎ	1個
レモン	1個
生姜	1片
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1

作り方

※ 酸味を活用

- 1 かぼちゃとサーモンは1cmにスライスし、レモンの半分は絞り、半分はいちよう切りにする。
- 2 玉ねぎは5mmの千切にする。
- 3 サラダ油半分でかぼちゃを炒め、皿に取り出す。
(レンジで加熱しても良い)
- 4 残りの油で生姜の千切りを炒め、3等分にそぎ切りしたサーモンを両面焼き、かぼちゃと一緒に皿によそう。
- 5 小鍋に水50ccを入れ、レモン汁・塩・砂糖を加えて煮立てる。いちよう切りしたレモンと玉ねぎを入れ、火が通ったら水溶き片栗粉を加えて、沸騰したらサーモンにかける。

1人分の栄養価 エネルギー：298kcal たんぱく質：20.5g 脂質：9.8g 塩分：0.8g

人参のポタージュ

〈4人分の材料〉

人参	200g
玉ねぎ	1/3個
オリーブ油	小さじ2
水	300cc
くるみ	7粒
豆乳	100cc
コンソメ	1/2個
ドライパセリ	少々

作り方

※ 野菜の甘みを引きだして
くるみの香ばしさがポイント

- 1 玉ねぎと人参の千切りをオリーブオイルで炒める。
- 2 水300ccを入れて柔らかく煮たら、炒ったクルミ5粒を加えてミキサーにかける。
- 3 鍋に戻し豆乳、コンソメを入れ温める。
- 4 皿によそい、砕いたクルミ2粒分とドライパセリを散らす。

1人分の栄養価 エネルギー：68kcal たんぱく質：1.6g 脂質：4.4g 塩分：0.4g

切り干しごはん

※ 乾物のうまみと香りを効かせて

〈4人分の材料〉

干し椎茸	2枚
切り干し大根	10g
人参	3cm
ちりめんじゃこ	大さじ1
米	1.5合
酒	大さじ1
醤油	大さじ1/2
山椒粉	少々
焼き海苔	少々

作り方

- 1 干し椎茸はぬるま湯でもどして薄く切る
(戻し汁はとっておく)。
- 2 切り干し大根は洗って、ぬるま湯でもどし2cmのざく切りにしてザルにあげておく。(水気はしぼらない)。
- 3 人参は千切りにする。
- 4 といだ米に、椎茸の戻し汁を入れ普通に水加減する。
- 5 人参、切り干し、じゃこの順に重ね調味料をふりかけ普通に炊く。
- 6 炊けたら良く混ぜ器によそい、山椒粉とりのりかける。

1人分の栄養価 エネルギー：227kcal たんぱく質：6.4g 脂質：0.8g 塩分：0.7g

白菜と長芋のサラダ

※ だしや香りを利用して

〈4人分の材料〉

白菜	1/12本
長芋	5cm
人参	2cm
ネギ	1/3本
大葉	3枚
麵つゆ3倍濃縮	20cc
酢	10cc
ごま油	10cc
白いりごま	小さじ1
生姜の絞り汁	小さじ1
桜エビ	10g
かつお節	小さじ2

作り方

- 1 白菜は横に千切り、人参はごく細かい千切り、ネギは斜め千切り、大葉は太めの千切りにする。
- 2 1を冷水につけてシャキッとさせて水切りをする。
- 3 長芋は拍子切りにする。
- 4 皿に切った物をよそい、麵つゆ、酢、ごま油、白いりごま、生姜の絞り汁を合わせた物をかけ、桜エビとかつお節をかける。

1人分の栄養価 エネルギー：84kcal たんぱく質：3.9g
脂質：3.4g 塩分：0.6g

適塩でおいしい食事のポイント！

- ◆だし・うまみの活用 → だし汁：かつおぶし、昆布、にぼし、しいたけ肉等のブイヨン
たんぱく質源のうまみをプラスする
- ◆酸味の活用 → 酢・果物・野菜：レモン、ゆず、トマト等
- ◆香ばしさ・香りの活用 → 香辛料（コショウ、カレー粉、マスタード、唐辛子山椒、ジンジャー、）・ナッツ類
香味野菜類：みょうが、みつば、しそ、葱、にら等
加熱調理：焼く、揚げる等
- ◆食材本来の味の活用 → 新鮮さ・甘味、酸味等：玉葱、芋類、トマト、セロリ等
- ◆適度に塩抜き（脱塩） → ゆでる、水に浸す（ハム・ベーコン・かまぼこ等練り製品）

