

栄養と健康【適塩を知り、美味しく減塩する工夫をしよう！】

＜減塩を習慣にするポイント＞ ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

①調味料を量ろう

わかっているつもりでも、適量になっていませんか？正しい量り方をおさらいしましょう。

②食事の適量を守ろう

薄味にしても、たくさん食べてしまっただけでは減塩になりません。適量をバランスよく食べましょう。

③塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう

香味野菜の風味、柑橘類やお酢の酸味、香辛料の辛さ、食材のうま味などを活用しましょう。

★たっぷりトマトのぶっかけそうめん

【材料：4人分】

そうめん・乾	200g
トマト(1個200g)	2個
オクラ(1個15g)	6本
大葉	8枚
ツナ水煮缶	2缶
水	150cc
A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
A 鶏がらスープの素	小さじ1
A ごま油	大さじ2
カロリー	296kcal
塩分	1.7g

ツナ水煮缶⇒1缶70g

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かして商品の表示通りにそうめんをゆで、流水で洗い水気を切る。この際一緒にオクラもゆでて、水気を切る。(オクラは切らずにそのまま、1分程ゆでる)
- ②トマトは一口大、オクラは2～3等分の斜め切り、大葉は千切りにする。
- ③ボウルに水(150cc)とAの調味料を混ぜ合わせ、ツナ水煮とトマトを加え和える。(トマトだれは冷蔵庫で冷やすとよりいっそう美味しいです)
- ④器にそうめんを盛り付け、上から③のトマトだれをかけ、オクラ、大葉を飾る。

「普段のそうめんを食べ飽きた」という方にオススメ♪
トマトだれは、パスタやサラダにも使えます！



★さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え

【材料：4人分】

きゅうり	2本
さきいか	30g
味の素	5振り
マヨネーズ	大さじ3
七味唐辛子	お好み
カロリー	91kcal
塩分	0.5g

【作り方】

- ①きゅうりは千切りにし、ボウルに入れて味の素を振りかけ、揉む。
- ②さきいかは2cm程度に切って①に加え、マヨネーズ、七味唐辛子を加えて全体を混ぜ合わせる。

そのまま食べることが多い「さきいか」ですが、野菜と食べる事で栄養バランスアップ♪



★モロヘイヤと卵のスープ

【材料：4人分】

モロヘイヤ	50g
しょうが	1かけ(15g)
溶き卵	2個分
水	500cc
A しょうゆ	小さじ1
A 鶏がらスープの素	小さじ2
A こしょう	お好み
カロリー	52kcal
塩分	0.7g

【作り方】

- ①モロヘイヤは茎の固い部分を切り落とし、粗くみじん切りにする。しょうがは千切りにする。
- ②鍋に水(500cc)を入れ沸騰したら、モロヘイヤとしょうが、Aの調味料を加え、1分程加熱する。
- ③溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止め菜箸でそっと混ぜる。

モロヘイヤのトロみが美味しいスープです♪
冷やしても、そうめんを入れても美味しく食べられます！



モロヘイヤ⇒1袋約100g

合計カロリー 439kcal 塩分 2.9g たんぱく質 20.1g

公益財団法人 味の素ファンデーション