



栄養と健康 【美味しく減塩を習慣にするポイント！】

- ①食材のうま味や香味野菜の香り、風味を利用する。
- ②少量の塩味を引き立たせてくれる、お酢や柑橘果汁などの酸味を生かす。
- ③唐辛子やこしょうなどの香辛料や、油のコク、食材を焼いた香ばしさを利用する。

☆やみくもに塩分を減らすだけでは長続きしません。味覚は習慣で変わりますので、上記の工夫を少しずつ食事に取り入れて、美味しく減塩を習慣にしましょう！



★春菊の香り混ぜご飯

【材料：4人分】

春菊(1袋200g)	1/2袋
炒り白ごま	小さじ2
ご飯	1.2合分
ごま油	大さじ1/2
和風だしの素	小さじ1
カロリー	209kcal 塩分0.3g

【作り方】

- ①春菊の茎は細かく刻み、葉は1cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し①を加えたら、全体に油が絡まりしんなりとするまで炒める。
- ③ボウルに温かいご飯、炒めた春菊、炒り白ごま、和風だしの素を加え、全体をよく混ぜ合わせる。



★鶏大根の煮込み

【材料：4人分】

鶏もも肉	360g
大根(1本1kg)	1/3本
にんじん(1本200g)	1/2本
こんにゃく	100g
小ねぎ	3本
昆布	5cm角1枚
水	200cc
A みそ	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
A おろししょうが	小さじ1
カロリー	273kcal 塩分1.4g

【作り方】

- ①ボウルに水(200ml)と昆布を入れ30分程浸し、昆布がやわらかくなったら、キッチンばさみ等で3cm長さの細切りにする。
- ②大根は皮をむき、1cm幅のいちょう切りにし耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500w)で4分程加熱する。
- ③鶏肉は一口大、にんじんは皮ごと1cm幅の半月切りにする。こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯をくぐらせあく抜きをする。
- ④フライパンにこんにゃくを入れ中火で軽く炒め、鶏肉を加えてさらに炒め、肉の色が変わってきたら、大根、にんじん、昆布、昆布水を加え、フタをして強めの中火で15分程煮る。
- ⑤Aの合わせ調味料を加え、強火で汁気がなくなるまで炒め煮したら、器に盛りつけ小口切りにした小ねぎをちらす。



★じゃがいものだし酢和え

【材料：4人分】

じゃがいも(1個100g)	2個
ピーマン	2個
にんじん(1本200g)	1/4本
ハム	2枚
A めんつゆ	大さじ2
A 酢	大さじ2
A ごま油	小さじ2
カロリー	73kcal 塩分0.9g

【作り方】

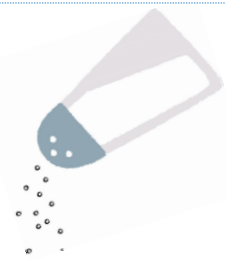
- ①じゃがいもは皮をむき千切り、ピーマンはタテ半分に切ってヘタと種を取り、細切りにする。にんじん、ハムは5mm幅の千切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、にんじん、じゃがいもを入れ1分半ゆでたら、ピーマンを加えさらに30秒ゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、②とハムを加え全体を混ぜ合わせる。



合計カロリー 555kcal 塩分 2.6g たんぱく質量 21.8g

1食当たりの食材費 298円

塩分を摂り過ぎていないか チェックしてみよう！

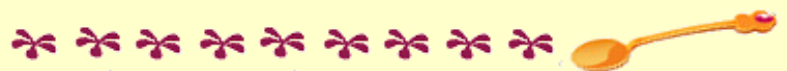


	チェック項目	○×
1	みそ汁やスープを1日2杯は飲む	
2	かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品をよく食べる	
3	漬物、佃煮、梅干、塩昆布など「ごはんの友」が好きで、常備している	
4	外食をすることが多い	
5	ごはんよりも、おかず食いである or おかずを食べ過ぎていると思う	
6	市販の惣菜やインスタント食品をよく利用する	
7	麺類のスープは半分以上飲む	
8	寿司や丼ものをよく食べる	
9	魚の干物、塩鮭、塩鯖、明太子などの塩蔵品をよく利用する	
10	おかき、せんべい、スナック菓子など塩・しょうゆのついた菓子をよく食べる	

○が一つでもついたら要注意！ 二つ以上は塩分取り過ぎの可能性大

国立循環器病研究センター「かるしおレシピ」より

「大根の皮」と、だしをとった後の「昆布」で1品！



★大根と昆布のきんぴら



【材料：2～3人分】

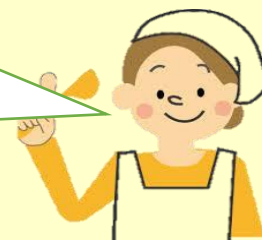
大根の皮	1/6本分
だし昆布	5cm角
ハーフベーコン(1枚約10g)	2枚
輪切り唐辛子	1本分
ごま油	小さじ2
A 酒	小さじ2
A 和風だしの素	小さじ1と1/2
炒り白ごま	お好み

【作り方】

- ①大根、昆布、ベーコンは5cm長さ、5mm幅の千切りにする。
- ②フライパンにごま油、輪切り唐辛子を入れて軽く炒め、①を加えしんなりとしてきたらAを加え、全体に絡めるように炒め、お好みで炒り白ごまをふる。

カロリー 61kcal 塩分0.7g

だし昆布や、味を染み込みやすくするために厚めに剥いた大根の皮やですが、捨ててしまうのはもったいない…。余った食材でもう1品！簡単レシピをご紹介します。



THE
AJINOMOTO
FOUNDATION

過去レシピは、味の素ファンデーションホームページで見れます👉
<http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

ふれあいの赤いエプロン メニュー

検索



2019年6月より、メールマガジンの配信を開始しました！
毎月のレシピ紹介に加え、地域情報や料理教室でのホットなニュース、食・栄養軸での、防災関連情報などを配信していく予定です！メルマガ登録は、ホームページ内の登録フォームにてお願いします。