



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！

塩分は1日
6.5～7.5g



★鶏ささみのやわらか照り焼き

【材料：4人分】

鶏ささみ(1本約50g)	6本
酒	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
パプリカ(赤)	1/2個
小ねぎ	3本
片栗粉	大さじ3
A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
A マヨネーズ	大さじ1
A 酢	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ2
カロリー	220kcal
塩分	1.2g

【作り方】

- ①鶏ささみは縦中央に切れ目を入れ開き、横半分にし、斜めに切り分ける。ポリ袋に入れて酒、マヨネーズを加えてやさしく揉み15分程置く。
- ②パプリカは2cm幅の細切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③鶏ささみ、パプリカに片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにごま油をひき、鶏ささみを並べ、中火で焼き色をつける。裏返したらパプリカを加え、フタをしてさらに1分程蒸し焼きにする。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせ、④に加えて、全体に絡めるように中火で炒め、汁気がなくなってきたら火を止める。器に盛り付け小ねぎをちらす。

下味にマヨネーズを使うことで、鶏ささみが驚きのやわらかさに！



★しょうがポテトサラダ

【材料：4人分】

じゃがいも(1個80g)	2個
紅しょうが	30g
焼きのり	1枚
きゅうり	1/2本
うま味調味料	5ふり
マヨネーズ	大さじ2
カロリー	83kcal
塩分	0.6g

【作り方】

- ①じゃがいもは洗って、皮ごと4等分にし15分程鍋でゆでる。竹串がスッと入る程度に火が入ったらザルにあげ、あら熱がとれたら皮をむき、木べら等でよく潰してマヨネーズを加え混ぜ合わせる。
- ②きゅうりは小口切りにし、ポリ袋に入れてうま味調味料を加え揉む。
- ③①に汁気を切ったきゅうり、紅生姜を加え混ぜ合わせる。食べる前に、焼きのりを一口大にちぎり入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。

紅しょうがの酸味や辛味とのりの風味が美味しい！おつまみにも最高です♪



★わかめを食べるスープ

【材料：4人分】

生わかめ	60g
長ねぎ	1/2本
炒り白ごま	小さじ1
水	500cc
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
カロリー	24kcal
塩分	1.1g

【作り方】

- ①生わかめは食べやすい大きさに、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、長ねぎ、炒り白ごまを炒め香りがでてきたら、わかめを加えてサッと炒め、水(500cc)を加えて沸騰させる。
- ③鶏がらスープの素、しょうゆを加えひと混ぜしたら火を止める。

旬のわかめの食感や、ごま油や長ねぎ、白ごまの香りが楽しめます♪



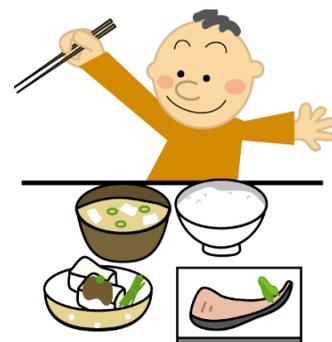
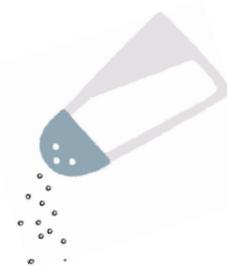
※ご飯120g(202kcal)を含む。

合計カロリー 529kcal 塩分 2.9g たんぱく質量 24.6g

1食当たりの食材費 295円

適塩とは「適切な塩分量」を摂ること!

はじめは少しもの足りない・・・と
感じるかもしれませんが、できることから
無理なく続けてみましょう。いつしか、
適塩が快適に感じられるようになります。
減らすことよりも、
美味しくする工夫を楽しみましょう♪



レシピをご覧の皆さんへ



これまで約9年間、皆さんと一緒に作って一緒に食べてこられたことに、心より感謝申し上げます。「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」は、この活動でたくさんのご縁を得て、皆さんの想いや温かさに助けをいただきながら、これまで走り続ける事ができました。適塩や栄養バランスの良い食事は、皆さんの体を守ってくれます。どうか皆さん、ちゃんと食べることで、ご自身の体を大切に優しくしてあげてください。元気に笑顔で過ごせるよう、これからも公益財団法人 味の素ファンデーションは皆さんの健康を応援させていただきます。

そして毎月お届けできるお手紙だと思って、簡単健康レシピも発信していきます！
ご縁はまだまだ続きます・・・😊 これからもどうぞよろしく願いいたします。



令和2年3月
公益財団法人味の素ファンデーション

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👉

簡単レシピは4月以降も配信しますので、ご活用ください😊
<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ます！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。