

# ★普段の食事にひと工夫 おいしく減塩しよう★

## 生活習慣病予防のために～初秋の献立～

主食		麦ごはん	
材料		1人分	4人分
精白米		1/2合	2合
押麦		7g	大さじ3

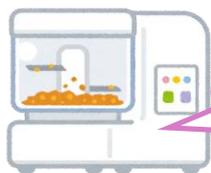


精白米は通常の水加減をし、その中に押麦と押麦の2倍の水を加えて炊飯します

主菜		ヘルシーサバーク	
材料		1人分	4人分
サバ缶 水煮		50g	200g
木綿豆腐		65g	260g
たまねぎ		25g	100g
にんじん		10g	40g
A	パン粉	3g	大さじ4
	おろししょうが	小さじ1	小さじ4
	こしょう	少々	少々
	油	4g	小さじ4
大葉		1枚	4枚
大根		30g	120g
ミニトマト		2個	8個
ポン酢		小さじ1	小さじ4

### 【作り方】

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、冷蔵庫で冷やしておく
- ② 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ600wの電子レンジで2分加熱し、水気を切りそのまま冷ましておく
- ③ サバ缶は水気を切っておく。
- ④ にんじん、たまねぎは皮をむいてみじん切りにする
- ⑤ すり鉢に②と③を入れて、すり棒で滑らかになるまですりつぶす
- ⑥ ⑤に④とAを入れて混ぜ合わせる。全体がなじんだら人数分に等分して小判型に成形し、中央にくぼみをつける
- ⑦ フライパンにサラダ油を中火で熱し、⑥を入れて焼く。両面に焼き色が付いたら蓋をして、弱火で5分程蒸し焼きにして中まで火をとおす
- ⑧ ⑦を皿に盛り付け、大葉、大根おろし、ミニトマトを添えて完成



サバ缶と豆腐はフードプロセッサーですりつぶしてもOK!



### 【作り方】

- ① ところてんは水気を切っておく
- ② にんじんの皮をむいておく
- ③ きゅうり、にんじん、ロースハムを千切りにする
- ④ にんじんは熱湯でさっと下茹でする。
- ⑤ 全ての材料をボウルに入れ、Aの調味料で和える
- ⑥ 器に盛り、最後にいりごまをふる

副菜		ところてんサラダ	
材料		1人分	4人分
ところてん		40g	160g
きゅうり		20g	80g
にんじん		10g	40g
ロースハム		10g	40g
A	濃口しょうゆ	3g	小さじ2
	酢	5g	小さじ4
	砂糖	1g	小さじ1
	ごま油	1g	小さじ1
	いりごま	0.5g	2g



つるっとさっぱり食べられるっば!



汁物	ごろっとろ味噌汁	
材料	1人分	4人分
かぼちゃ	30g	120g
なす	20g	80g
オクラ	1本	4本
みょうが	4g	1個
だし汁	150cc	600cc
減塩みそ(20%減塩)	10g	40g



### 【作り方】

- ① かぼちゃをレンジで温めて少しやわらかくする(4人分で600w1分程度)
- ② かぼちゃを食べやすい大きさのうす切り、なすを1cm幅のいちよう切り、オクラを小口切り、みょうがを干切りにする
- ③ 分量のだし汁を鍋に沸かし、かぼちゃ、なすの順番で入れる
- ④ 具材に火が通ったら火を止め、みそを溶かし、オクラを入れる
- ⑤ 器に盛り、仕上げにみょうがをのせて完成

季節の果物	梨	
材料	1人分	4人分
梨	1/4個	1個

毎日のおみそ汁は  
減塩みそや薬味を使って  
上手に減塩!!



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
麦ごはん	292	5.0	0.8	63.6	1.0	0
ヘルシーサバグ	219	16.2	12.4	9.9	1.9	0.9
ところてんサラダ	47	2.3	2.7	3.4	0.8	0.7
ごろっとろ味噌汁	59	2.5	0.6	11.5	2.8	1.0
梨	27	0.2	0.1	7.2	0.6	0
合計	644	26.2	16.6	95.6	7.1	2.6

【エネルギー比率】たんぱく質 16.5%、脂質 25.2%、炭水化物 59.3%



### 塩分を上手に減らすコツ

塩味に代わる味のアクセントをつけよう

- 出汁を効かせる
- 薬味を使う
- 酸味を使う
- 香辛料を使う



### ★減塩食品を上手に利用★

料理によく使う味噌やしょうゆなどを減塩のものに代えるだけでも塩分を控えることができます



いつもと同じ量でも  
自然と減塩できるっば!

