

# 減塩食レシピ

## 朝

・金平

じゃがいも	50	千切り
サヤインゲン	10	斜め切り
いりごま	1	
サラダ油	3	
砂糖	3	
醤油	3	

- ①鍋にサラダ油をひく
- ②千切りにしたじゃが芋を鍋に入れ、炒める。火が通ったら砂糖、醤油をいれじゃが芋に味をつける
- ③いんげんは、別ゆでておく。
- ④②に、いんげん、ごまを入れる。

エネルギー	塩分
89kcal	0.4g



## 昼

・竜田揚げ

サバ	50	
醤油	4	
みりん	4	
生姜	5	すりおろし
片栗粉	5	
サラダ油	5	
キャベツ	25	千切り
かいわれ	2	半分に切る
白だし	1	

- ①サバは1匹を3～4切れに切る。
- ②サバに醤油・みりん・すりおろした生姜で下味をしっかりつける（約20分）
- ③②の汁気を軽くおとし、サバに片栗粉をまぶし、中温の油で色よく揚げる
- ④キャベツはゆでて、かいわれと一緒に白だしで味をつける

I補給 -	塩分
185	1



・ごぼうのかか煮

ゴボウ	30	2cm乱切り
サヤインゲン	10	3cmに切る
さばけずり	1	
だし汁	30	
砂糖	2	
醤油	4	

- ①2cmに乱切りしたごぼうは、水につけてアクを抜く
- ②ごぼうを下茹でして柔らかくなるまで煮る
- ③だし汁・砂糖・醤油・さばけずりに下茹でしたごぼうを入れ味がしみ込むまで煮る
- ④サヤインゲンは別茹でしておき、上に飾る

I補給 -	塩分
39	0.6

・あさり汁

あわせ味噌	9	
あさりむき身	10	
小ネギ	1	小口切り
だし汁	150	
和風だし	1	

- ①だし汁・和風だしを沸騰させ、あわせ味噌をいれ一煮たちさせる
- ②あさりむき身を①に入れる
- ③②に小ネギを入れる

I補給 -	塩分
36	1.2

夕

・ヘルシー肉じゃが

牛スライス	40	4cm幅に切る
だし汁	50	
砂糖	5	
醤油	6	
じゃがいも	70	一口大乱切り
玉葱	45	2cm幅くし型切り
人参	20	小さ目乱切り
サヤインゲン	5	長さ4cmに切る

- ①油を使わないため、鍋に牛スライスを入れだし汁、砂糖、醤油で煮る。
- ②牛スライスは一度取り出し、残りの煮汁でじゃが芋、玉葱、人参を煮る
- ③野菜が煮えたら、サヤインゲン、②で取り出した牛肉を入れ、一煮立ちさせる

エネルギー	塩分
230kcal	0.9g



・梅ドレッシング

大根	20	短冊切り
胡瓜	40	短冊切り
梅肉	3	
サラダ油	3	
酢	2	
白だし	1.5	
青じそ	0.3	細切り

- ②ボールに短冊切りした大根・胡瓜を入れ、梅肉・サラダ油・酢・白だしを入れ  
 ②①を盛り、刻んだ青じそを添える  
 ※梅肉のない時は、梅干を裏ごしする

I初値 -	塩分
46kcal	0.5g

・コンソメスープ

きくらげ	0.5	長さ4cm千切り
人参	15	長さ4cm千切り
玉葱	40	長さ4cm千切り
小ネギ	1	長さ2cm斜め切り
水	100	
コンソメ	2.5	
白だし	1	

- ①鍋に水と千切りしたきくらげ・人参・玉葱を入れ煮る  
 ②野菜が煮えたらコンソメ・白だして味を調える  
 ③②に小ネギを加えて煮立ちさせる  
 ※コンソメはメーカーや種類により、塩分が違うので最後に味見をして味を整え

I初値 -	塩分
28kcal	1.3g