

# 減塩食レシピ

## 朝

### ・煮がんも

がんもどき	20	1/4切り
こんにゃく	20	乱切り
サヤインゲン	10	斜め切り
出し汁	20	
砂糖	5	
和風だし	1	

①がんもどきは熱湯をかけて1/4に切る  
②がんもどき、乱きりしたこんにゃくを鍋に入れて出し汁、砂糖、和風だしを入れ味がしみ込むまで煮る。

②いんげんは別にゆでて①で出来たがんもどきと飾る。

I礼ギ -	塩分
73kcal	0.1g



## 昼

### ・ポークチャップソテー

とんかつ用豚	60	3cmに切る
塩コショウ	0.3	
ケチャップ	20	
コンソメ	0.5	
玉ねぎ	20	線切り
グリーンアスパラ	20	長さ4cm斜め切り
塩コショウ	0.2	

①とんかつ用豚肉は食べやすいように切り塩コショウしておく

②テフロン加工のフライパンを使用し、玉ねぎ、グリーンアスパラを塩コショウで炒める

③②の玉ねぎ、グリーンアスパラが炒まったら、取り出しそのまま塩コショウしたとんかつ用豚肉を焼く

④③の豚肉が焼けたら、ケチャップ、コンソメを入れこげつかないように焼く

I礼ギ -	塩分
171	1.5



### ・大豆とひじき煮

ゆで大豆	20	
ひじき	2	
人参	10	長さ1cm線切り
だし汁	20	
砂糖	2	
醤油	3	
和風だし	1	

- ①ゆで大豆は薄皮を取り除き水気をきる
- ②鍋にひじきをいれ乾煎りし、砂糖を加え、しんなりしたら人参・大豆・醤油・和風だし・だし汁の順にいれ、煮ていく。
- ③煮汁がなくなるまで煮る

I礼ギ -	塩分
56	0.4

### ・マカロニサラダ

マカロニ	5	
胡瓜	15	薄い輪切り
じゃが芋	30	2cm角切り
ゆで卵	5	1cm角切り
塩コショウ	0.2	
マヨネーズ	8	

- ①マカロニを茹でる
- ②切ったじゃが芋はなべで、やわらかくなるまでゆでつぶす
- ③ボールに①・②・きゅうり・角切りした茹で卵をいれ混ぜ、塩コショウとマヨネーズで味をつける

I礼ギ -	塩分
106	0.4

# 夕

## ・かに玉

カニかまぼこ	15	1 cm
干しいたけ	1	粗みじん切り
玉ねぎ	15	みじん切り
砂糖	2	
醤油	2	
白だし	1	
卵	50	
水	50	
中華だし	1.5	
酢	3	
ごま油	2	
片栗粉	1	
グリーンピース	3	



①カニかまぼこはほぐして斜め切りに、しいたけは水で戻して粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにしておく

②ボウルに砂糖・醤油・白だしと①、溶き卵を混ぜ合わせる。

③深めの型にクッキングペーパーをひき②をいれ10分～13分蒸す

④蒸し上がったかに玉は食べやすい大きさに切る

⑤鍋に水・中華ダシ・酢を入れ一煮たちさせる

⑥⑤に水溶き片栗粉をいれトロミをつける

最後にごま油を入れる

⑦出来たかに玉に⑥のあんをかけ別ゆでしたグリーンピースを飾る

1人分 -	塩分
134	1.6

## ・南瓜のそぼろ煮

南瓜	60	1.5cm～2cm乱切
出し汁	10	
砂糖	1	
醤油	1	
鶏ミンチ	10	
出し汁	10	
砂糖	1	
醤油	2	
酒	2	

①南瓜を乱切りにする。

②鍋に①、出し汁・砂糖・醤油を入れシートで落とし蓋をし煮る

③鶏ミンチは、別鍋で出し汁・砂糖・醤油・みりんで煮る

④②の南瓜の上に③のそぼろをかける

1人分 -	塩分
9.6	0.4

・水餃子

ミンチ	30	
にら	20	みじん切り
生姜	1かけ	みじん切り
ごま油	1	
塩こしょう	0.3	
餃子の皮	1~2枚	
チンゲン菜	20	1 cm
人参	10	0.5cm
中華だし	2	
白だし	1	
水	100	

- ①ボールにミンチ、にら、生姜、Aの調味料を入れまぜあわせる
- ②①はねばりができるまで混ぜ一口大にまるめる
- ③②を皮でつつむ
- ④鍋に水、人参、餃子を入れ火にかける。
- ⑤具材に火が通ったら、中華だし、白だしを入れる
- ⑥最後に青梗菜を入れる。

I補ギ -	塩分
51	1