

減塩の食事 ①



佐世保市健康づくり課
【材料は2人分、栄養価は1人分】

★ごはん

(熱量 252kcal、蛋白質 3.8g、脂質 0.4g、カルシウム 5mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)	基本の水の量
ごはん 150g×2 (米65g×2)	<ul style="list-style-type: none"> ・米の重量 (g) の1.5倍 ・米の容量 (ml) の1.2倍

★さばのミルクみそ煮

(熱量 190kcal、蛋白質 14.8g、脂質 9.5g、カルシウム 67mg、食塩相当量 1.2g)

材料 (2人分)	作り方
さば 60g×2切 A { みそ 大さじ1 酒 大さじ2 赤唐辛子 適量 牛乳 100ml	<ol style="list-style-type: none"> ① 赤唐辛子は半分にして種を除いておく。 ② 鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぎ、みそをよく溶かす。 ③ 火にかけてふつふつとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。

★にらとえのきたけのサクラエビあえ

(熱量 49kcal、蛋白質 2.3g、脂質 2.4g、カルシウム 104mg、食塩相当量 0.5g)

材料 (2人分)	作り方
ニラ 100g えのきたけ 80g サクラエビ(乾燥) 大さじ2 A { こいくちしょうゆ 酢 小さじ1 ごま油 小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> ① にらは4cmの長さに切る。えのきたけは石づきを除き、半分に切ってほぐす。耐熱ポウルににらとえのきたけを入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600wで2分30秒～3分程度加熱する。 ② サクラエビは耐熱容器に入れてラップをかけずに電子レンジで10秒程度加熱する。 ③ ①の粗熱が取れたらキッチンペーパーで包んで水けをふき、Aを加えて混ぜる。最後にサクラエビを加えて混ぜ合わせる。



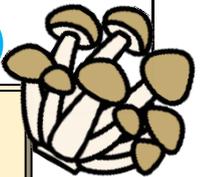
香味野菜のニラを使い、お酢の酸味、ごま油の風味など減塩のポイントがたくさん含まれた一品です。

★すまし汁

(熱量 9kcal、蛋白質 1.2g、脂質 0.9g、カルシウム 51 mg、食塩相当量 0.8g)

材料 (2人分)		作り方
小松菜	60g	① 鍋にだし昆布と水400mlを入れて20分おき、ふたをしないで火にかけ、沸騰直前にだし昆布を取り出す。再び沸騰したらかつお節を加え、数秒煮て火を止めこす。 ② ①を300mlはかっておく。 ③ わかめはもどして水けをしっかりと絞る。 ④ 小松菜は2cmの長さに切り、しめじは小房に分ける。しょうがは皮をむき、せん切りにする。 ⑤ 鍋にだし汁と④を入れ、火が通ったらAを加えて味を整える。ひと煮立ちしたらわかめを加えて火を消し、お椀に盛る。
しめじ	60g	
カットわかめ (乾)	小さじ1	
しょうが	4g	
だし汁		
かつお節	6g	
だし昆布	5g	
水	400ml	
うすくちしょうゆ	小さじ1	
A 塩	小さじ1/8	

かつお節とだし昆布の天然のおだしを使うので、醤油や塩は通常の2/3ほどの分量でもおいしくできます。



★W 食感りんごヨーグルト

(熱量 71kcal、蛋白質 1.9g、脂質 1.6g、カルシウム 62 mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)		作り方
りんご	1/2個	① りんごは皮をむく。 ② りんごの半量はすりおろし、もう半量は小さめの角切りにし合わせる。 ③ ②とヨーグルトをよく混ぜる。
プレーンヨーグルト	100g	

本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		571 kcal	24.0g	14.8g	289mg

塩分を控える食べ方の工夫

1. 鮮度の良い食材を使う
2. 香辛料を活用する
3. 旨みを生かす
4. 酸味を利用する
5. 香味野菜や種実類を利用する
6. 焼き味・焦げ味を利用する
7. 風味のある油の味を利用して

(使いすぎに注意)

