

# 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)	・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	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。
みそ 大さじ1	
A 酒 大さじ2	
赤唐辛子 適量	
牛乳 100ml	

## ★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	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。
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 小さじ1	
酢 小さじ1	
ごま油 小さじ1	



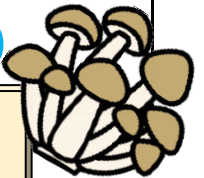
香味野菜のニラを使い、お酢の酸味、ごま油の風味など減塩のポイントがたくさん含まれた一品です。

## ★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)

