

減塩の食事 ③



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 0.5g、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

★焼肉のタレで簡単！魚のタレ焼き



(熱量 160kcal、蛋白質 16.4g、脂質 5.5g、カルシウム 15mg、食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)		作り方
魚 (鮭、ブリなど)	70g×2切れ	① レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、皿に敷く。 ミニトマトはヘタを取って水で洗い、皿に盛る。 ② 魚に片栗粉をつける。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を両面焼く。 ④ 魚が焼けたら火を止めて、焼肉のタレを入れてからめ、 ①のレタスの上に載せる。
片栗粉	小さじ4	
オリーブ油	小さじ1	
焼肉のタレ	小さじ4	
レタス	30g	
ミニトマト	2個	

肉や魚の周りに調味料をからめると、食べた時に味を感じやすくなるため、薄味でもおいしく食べることができます。
付け合わせは味付けせず、主菜と一緒に食べると、塩分を抑えられます。

★チンゲン菜のドレッシング和え

(熱量 41kcal、蛋白質 1.5g、脂質 2.5g、カルシウム 98mg、食塩相当量 0.3g)

材料 (2人分)		作り方
チンゲン菜	100g	① チンゲン菜は3cm幅に切り、もやしと一緒に茹でて、水気を絞る。 ② Aを合わせておく。 ③ 食べる直前に①とAを和えて器に盛る。
もやし	40g	
A	ごまドレッシング 小さじ2 ケチャップ 小さじ1 すりごま 小さじ1	

ドレッシングは、しょうゆベースの和風よりクリーミーな洋風ドレッシングのほうが塩分は低めです。
ドレッシングに、ほかの調味料や食材を混ぜることで違った味も楽しめます。

★豚汁

(熱量 125kcal、蛋白質 5.1g、脂質 7.4g、カルシウム 45mg、食塩相当量 0.9g)

材料 (2人分)		作り方
豚ばら肉	40g	① 大根は皮をむき、3mm厚さのいちょう切りにする。
大根	80g	② 人参は3mm厚さの半月切りにする。
人参	30g	③ ごぼうは皮をそぎ、ささがきにして水に浸し、水気を切る。
ごぼう	40g	④ 板こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、下茹でする。
板こんにゃく	40g	⑤ しめじは石づきをとり、ほぐす。
しめじ	20g	⑥ 小ねぎは小口切りにする。
小ねぎ	4g	⑦ 豚ばら肉は2cm幅に切る。
だし汁	250ml	⑧ 鍋にだし汁と①②を入れて中火にかけ、沸騰したら、②③⑤⑦を入れてやわらかくなるまで煮る。
味噌	小さじ2・1/2	⑨ 火が通ったら、味噌を溶き入れる。
		⑩ 器につぎ分け、小ねぎを散らす。

豚バラ肉や厚揚げなど具にコクが出るものを入れると薄味でもおいしく食べられます。



★果物

(熱量 43kcal、蛋白質 0.6g、脂質 0.1g、カルシウム 3mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)		作り方
バナナ	1本	① バナナは洗って半分に切り、器に盛る。



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
	621 kcal	27.4g	16.0g	166 mg	2.3g

市販のだしの素は塩分が多く含まれています

だしの種類 [汁1杯 (150ml) あたり]	会社名	塩分	使用量の目安
コンソメ固形1/2個 (2.65g)	味の素	1.25g	300mlに1個
コンソメ顆粒小さじ1 (2.65g)			300mlに小さじ2
丸鶏がらスープ小さじ1 (2.5g)	味の素	1.2g	300mlに小さじ2
ウェイパー小さじ1/2 (2.5g)	廣記商行	0.95g	300mlに小さじ1
創味シャンタンDX小さじ1/2強 (3g)	創味食品	1.2g	200mlに小さじ1弱 (4g)
ほんだし (1g)	味の素	0.4g	600mlに小さじ山盛り1杯 (4g) で味噌汁4杯分
だしの素 (1g)	シマヤ	0.4g	

自分でだしをとれば 減塩に



塩分半分 (o)v

かつお・昆布だし 150ml 塩分 0.2g