

塩分2gの食事実習

焼き目と焼きトマトのソースでおいしく減塩♪

♥【鶏むね肉のソテー 焼きトマトのせ】

材料	4人分
鶏むね肉	280g
生姜	1かけ
酒	大さじ1
小麦粉	適量
オリーブ油	大さじ1
トマト	2個
オリーブ油	大さじ1弱
塩・こしょう	少々
パセリ	お好みで

【作り方】

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにする。すりおろした生姜と酒をもみこむ。
- ② トマトは7～8mm厚さにの半月切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、薄く小麦粉をまぶした①の肉を広げて並べ入れ、こんがり色がつくまで3～4分焼く。上下を返して3～4分焼く。
- ④ フライパンをキッチンペーパーなどでふき、オリーブ油を熱して②のトマトを両面焼き、軽く焦げ目がついたら塩とこしょうをふる。
- ⑤ ③の上に④のをせ、みじん切りにしたパセリをあしらう。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	塩分
143kcal	17.7g	6.4g	4.6g	10mg	0.3mg	0.4g

切干大根のおいしさ、ごまの風味やごま油のコク、酢や黒コショウでおいしく減塩

♥【切り干し大根の和え物】

材料	4人分
切干大根（干）	40g
水	1/4カップ強
白いりごま	少々
ごま油	大さじ1強
酢	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々
韓国のり	1/2枚

【作り方】

- ① 切干大根はたっぷりの水につけて10分ほどおく。ザルに上げて、水けをしっかりとしぼる。
- ② 耐熱ボウルに①を入れて分量の水をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3～4分加熱する。
- ③ ②にごま、Aを加えて全体を混ぜ、器に盛り、手でちぎった韓国のりをかける。

A

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	塩分
72kcal	1.2g	4.6g	8.4g	50mg	0.4mg	0.1g



おいしく適塩、減塩のコツ

♥【おみそ汁】

具たくさんで汁を少なく、素材のおいしさで上手に減塩♪

材料	4人分
ほうれん草	200g
さつま芋	80g
しいたけ	40g
みそ	大さじ2
水	3と1/2カップ
煮干し	16g

【作り方】

- ① ほうれん草は茹で、3～4cm長さに切る。さつま芋は7～8mm 角の拍子木に切り、水にさらす。しいたけは5mm幅の細切りにする。
- ② なべに水と煮干し、さつま芋を入れて蓋をして火にかけます。芋がやわらかくなったら、しいたけを加え煮る。ほうれん草を加えさっと煮る。みそを溶き入れひと煮する。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	塩分
65kcal	5.2g	1.1g	11.0g	130mg	2.2mg	1.3g

♥【ごはん】 1人分 婦人茶碗1膳（150g）

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	塩分
252kcal	3.8g	0.5g	55.7g	5mg	0.2mg	0g

♥【紅茶と豆乳のゼリー】

2人分なら、耐熱容器に豆乳と紅茶、砂糖を入れ、電子レンジ（600W）2分半で紅茶豆乳ができます♪

A

材料	4人分
粉ゼラチン	2袋（10g）
水	1/4カップ
無調整豆乳	2カップ
紅茶ティーパック	2個
砂糖	50g

【作り方】

- ① 小さい耐熱容器に A の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れる。10分おき、電子レンジ（600W）で30秒加熱して溶かす。
- ② 鍋に豆乳と紅茶、砂糖を入れ、中火にかけ煮溶かす。溶けたら火からおろし、ザルでこす。①のゼラチンを加え溶かす

- ③ 器に等分に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	塩分
101kcal	5.9g	2.0g	15.1g	16mg	1.2mg	0g

栄養価（1食分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	塩分
633kcal	33.8g	14.6g	94.8g	211mg	4.3mg	1.8g