

日頃のちょっとした意識が減塩につながります！
皆さんが気を付けていることはありますか？

麺類・みそ汁の汁は残す

汁を残すと
-2g!

食塩量



6.0~7.0g



5.0~7.0g



2.0~2.5g



みそ汁は
1日1杯まで

しょうゆ・塩は最低限使用する

味をみてから



味付けに
おすすめ

味付きごはんは要注意

味付きごはんや丼は塩分が多いため、白いごはん・定食型の
食事がおすすめです。



かつ丼
3.9g



味付きごはん
1.5g



チャーハン
3.8g

加工食品（漬物、加工肉、練り製品等）を控える



梅干し
小1粒
1.0g



ウインナー
盛り合わせ3本
1.8g



ロースハム2枚
または
ベーコン2枚
1.0g



他にも
多数紹介!

Vol.31
R3.6月号

～おいしく減塩メニュー～

- 古代米入り麦ごはん
- ブロッコリーと鶏肉のガリ бата炒め
- 人参とえのきのナムル
- 茶碗蒸し風スープ
- バナナ寒天

普通の調味料使用時と比べ

★ 1.5g 減 ★

掲載レシピ
一人あたりの栄養価
(ご飯130gを含む)

エネルギー 583kcal
たんぱく質 29.1g
脂質 14.2g
食物繊維 7.4g
食塩 1.8g
食塩の1日の目標量は…
男性7.5g/女性6.5g未満!

ブロッコリーと鶏肉の ガリバタ炒め



エネルギー172kcal/たんぱく質16.2g/
脂質7.9g/食物繊維0.8g/食塩0.8g

💡ブロッコリーは茹でずに小房に分けたり
茎は小さなサイコロ状にカットして炒め
ることで、栄養を逃がしません！

作りやすい分量 (4人分)

・鶏むね肉	240g
・減塩率50%しょうゆ	大さじ1/2弱
・酒	大さじ1弱
・片栗粉	小さじ4
・油	小さじ2
・ブロッコリー	小1株 (200g)
・コショウ	少々
★減塩率50%しょうゆ	大さじ1強
★酒	大さじ1・1/3
★みりん	大さじ1弱
★にんにくチューブ	大さじ1
・有塩バター	1かけ (10g)

- ★の調味料を合わせておく。ブロッコリーの房は小房に、茎は小さいサイコロ状に切る。
- 鶏むね肉を小さめの一口大に切り、しょうゆと酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、2を焼き、皿に取り出しておく。
- 3のフライパンでブロッコリーを炒める。火が通ったらバターを入れてなじませる。
- 1の調味料を加えて、3をフライパンに戻し、汁気が半分になったら火を止める。

茶碗蒸し風スープ



エネルギー83kcal/たんぱく質5.4g/
脂質2.9g/食物繊維0.7g/食塩0.9g

💡よく冷やして飲んでも、うどんを入れても美味しいです！

作りやすい分量 (4人分)

・水	600cc
・しいたけ	2つ
・卵	1個
・絹ごし豆腐	150g
・減塩率50%かにかま	2本
・三つ葉	
◇減塩率50%しょうゆ	大さじ1
◇酒	大さじ2
◇みりん	大さじ1弱
◇減塩率60%和風顆粒だし	大さじ1弱
・水溶き片栗粉	
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1・1/3

- かにかまをさき、三つ葉は2cm幅に切っておく。
- 鍋に水と薄切りにしたしいたけを入れて煮る。
- 卵と絹ごし豆腐をボウルに入れ、泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜ合わせる。
- 沸騰している2に3を一気に入れ、静かに待つ。再沸騰したら灰汁を取る。
- かにかまと三つ葉、◇の調味料を入れる。
- 火を止めてから水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

作りやすい分量 (4人分)

・にんじん	中1本(80g)
・えのき	1/2袋(80g)
・ゆきな	1株(80g)
・ごま油	小さじ2
◆減塩率50%しょうゆ	大さじ1/2弱
◆減塩率30%めんつゆ	大さじ1/2弱
◆酢	大さじ1弱
・いりごま (白)	小さじ1

- ◆の調味料を合わせておく。
- にんじんは千切りにし、ゆきは5cm幅に切る。えのきは根元を切り落とし、5cm幅に切る。
- フライパンにごま油をひき、にんじん、えのき、ゆきなの順で炒める。
- しんなりしたら◆の調味料を入れて汁気がほとんどなくなったら火を止め、いりごまをふる。



エネルギー45kcal/たんぱく質1.7g/
脂質2.5g/食物繊維2.1g/食塩0.3g

💡栄養を逃さないために茹でずに炒めています！

人参とえのきの ナムル

バナナ寒天

作りやすい分量 (4人分)

・バナナ	小2本(160g)
■水	100cc
■粉寒天	2g
・飲むヨーグルト	150cc

- バナナを薄くスライスし、1本分は飾り用として型の底に並べる。
- 鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰してきたらへうでよく混ぜながら、沸騰した状態を1分キープする。
- 2に1で残ったもう1本分のバナナを入れ、つぶしながら寒天液になじませる。
- 3のバナナがつぶれたら、飲むヨーグルトを加え、沸騰寸前で火を止めて型やカップに流し入れ、冷やし固める。

型でも



カップでも

エネルギー60kcal/たんぱく質1.5g/
脂質0.3g/食物繊維0.6g/食塩0.0g

💡寒天液は1分以上沸騰させることがきちんと固めるポイントです！