



減塩レシピ part 1



★炊き込みご飯★(通常の炊き込みご飯の食塩量、約 2.2g が減塩メニューで約 0.5g に)

材料(5人分)

米	300g	油揚げ	17g
水	327g	切り干し大根	10g
干し椎茸薄切り	5g	大豆水煮	50g
酒	15g	ゴマ	4g
		濃口醤油	18g



食塩量
0.5g
カロリー
263kcal
(1人分)

- ①米を洗い水を切る。
- ②干し椎茸を分量の水につけて戻す。
- ③油揚げを油抜きをし、みじん切りにする。
- ④切り干し大根を水でもみ洗いし、しっかり水気を絞り小口切りにする。
- ⑤鍋に米と調味料、戻した椎茸の汁を入れしっかり混ぜる。
- ⑥米の上に材料をのせ炊き、炊き上がりにゴマを入れ混ぜる。

★トマトそうめん★(食塩を多く含むそうめんは少し減らし、うまみの濃い豚肉やトマト、香りの良い薬味野菜をたっぷり具沢山で楽しめます。)

材料 (2人分)

そうめん	2束(100g)	青じそ(千切り)	5枚
トマト	中2個	みょうが(小口切り)	2個
万能ネギ(小口切り)	2本	麺つゆ(2倍希釈)	小2
しゃぶしゃぶ用の豚肉(酒少々)	100g		



食塩量
0.9g
カロリー
346kcal
(1人分)

- ①トマトは1/2個をさいの目に切り、残りはすりおろして麺つゆと合わせ冷やしておく。
- ②豚肉は酒を加えた湯でさっとゆで、冷水にとり水気をきる。
- ③器にそうめんを盛り、豚肉、さいの目に切ったトマト、薬味野菜をのせ、
①のタレを添える。※さらに減塩したいときは、生そば(食塩0g)がおすすめです。

★ゴーヤのナムル★(苦味は消化を促進、塩水のほどよい塩気が美味)

材料 (2人分)

ゴーヤ(薄切り)	1/2本	(水1カップ+塩小さじ1/3)
しょうゆ	小1/4	
ごま油	大1/2	
すり白ゴマ	小2	



食塩量
0.7g
カロリー
55kcal
(1人分)

- ①ゴーヤは塩水につけてしんなりさせ、水気を絞ってしょうゆをなじませる。
- ②ごま油、すりゴマで和える。