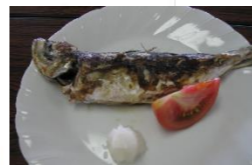


献立 — いつもの献立で減塩の工夫 —

◆ 鰯の塩焼き < 4人分 > 表面の塩は、味を濃く感じる 0,6 g

鰯	4 尾
塩	小さじ1/2
大根	150g
トマト	1/2 個

- ① 鰯はウロコ、ぜいご、内臓を取り、きれいに洗う。水気をふく。
- ② 塩をふって、焼く。
(フライパンに焦げないホイルをしいて焼く)
大根おろしは軽く汁をきる。トマトはくし形。



◆ 春菊のかき揚げ < 4人分 > 揚げ物の香ばしさを、少々塩で減塩 0,2 g

春菊	1/2 袋
小えび	5 g
薄力粉	大さじ3
片栗粉	大さじ1
水	
揚げ油	
塩	少々

- ① 春菊は洗って、4cm位に切る。ボールに小えびと共に入れる。粉をふりかけ、全体にまぶすように混ぜる。水をふりかけ、春菊がまとまるようにする。
- ② フライパンに油を2cm位入れる。中～高温に温める。
①を1/8ずつ入れる。カラッとしてきたらひっくり返す。全体がカラッとしたら、よく油を切り、バットにたてかける。2個ずつ盛り付け、塩(2本指でつまむ)をふる。



少々=指2本でつまむ量

◆ お浸し < 4人分 > 直接かけないで、つけじょうゆで 減塩 薬味(生姜)で減塩 酢を利用して

小松菜	100g
キャベツ	100g
生姜	1 かけ

- ① 野菜はお浸しとして茹でて、水に取る。食べやすく切る。軽く水気を絞り、混ぜて盛りつける。



◆ 出汁じょうゆ < 4人分 > かつお出汁のうま味で減塩 0,5g

しょうゆ	小さじ2
かつおだし	小さじ2
(濃いめ)	

- ① しょうゆとかつお出汁を混ぜる。1人小さじ1ずつ、小皿に入れる。
- ※ 今日はお浸し、大根おろし、魚に利用

「健康の決め手は減塩！～うす味でもおいしい工夫～」

◆ みそ汁 < 4人分 > だしをおいしく 1.0 g
みそを入れてから、煮たてない
季節の薬味、香辛料を利用

なす	150g
油揚げ	100g
長葱	20 g
だし汁	3カップ
(みそ)	30 g

- ① なすは縦半分で斜め切り → 水
油揚げは熱湯をかけ、短冊
だし汁を煮立て、なすを煮る。油揚げを入れる。
火が通ったら火を弱め、みそを入れ小口切りの葱を入れる。



◆ ご飯 < 5人分 > 香りの食材、風味で減塩

米	2 合
炒りごま	小さじ1
青のり	

- ① ご飯は普通に炊く。
(2合を5人で分けると
1人130g位=約200^{キログラム})
- ② 盛りつけて、ごま、青のりをふる。

◆ 栄養量 塩分 男性 7.5 g/日 女性 6.5 g/日 未満

エネルギー	500 ^{キログラム}	タンパク質	26,4g
カルシウム	230mg	塩分	2,3g

◆ いつものメニューで減塩

- ① いつもの味付けを「10割」としたら、まずは「8割」位にしてみよう。
- ② 野菜料理 → 旨味・酸味・香辛料・油など上手く利用する
(ゆっくりよく噛んで食べる味を目安に)
- ② 主菜の調理に使うしょうゆは、目安として1人小さじ1でやってみよう(塩分1g)
(煮魚、しょうゆ漬け、生姜焼き など)
- ③ 汁物が必要なら、具だくさんにする。他に塩分の多い料理がある時はつけない
- ④ 主食はなるべく、白飯(味付けない)とする。よく噛んで食べる。
(普通の炊き込みご飯 茶碗1杯で 1,5g位の塩分)
一口はいつもの半分位の量を、よく噛む。
よく噛むと主菜、副菜の味が薄くても十分食べられる。
もの足りない時は ごま、青のりなどがあるだけでも、「味」がして、おいしい