

おいしくて塩分控えめな料理

1. ごはん

材 料 (4人分)

米	280g
水	400ml

作 り 方

- ①米はさっとすすぐ。（研がない）
- ②分量の水に浸しておく。（米の約 1.2 倍の水）
- ③炊飯する。

2. 鮭のしょうゆ麹蒸し

材 料 (4人分)

生鮭切り身（70g）	4切れ
塩	ひとつまみ×4
ズッキーニ	100g
エリンギ	80g
玉ねぎ	80g
酒	小さじ2
しょうゆ麹	大さじ4
バター	10g
にんにく	4g
こしょう	適宜

作 り 方

- ① 生鮭にひとつまみの塩を振り、15 分ほどおいたらキッチンペーパーで水気を押さえる。醤油麹を塗っておく。
- ② フライパンでバターとニンニクを熱し、香りがたったら、一旦火を止める。
- ③ 玉ねぎ・ズッキーニ・エリンギ・魚の順に並べ、酒と水（大さじ2）を振り、蓋をして蒸す。

〈下準備〉

- ・ズッキーニ・エリンギ→輪切り（1cm）
- ・玉ねぎ→3mm スライス
- ・ニンニク→スライス



3. ひじきサラダ

材 料 (4人分)

ひじき（乾燥）	20g
きゅうり	80g
マヨネーズ	24g
	(大さじ2)
カレー粉	1g
	(小さじ1/2)

作 り 方

- ① 戻したひじきをさっと茹でる。よく水気をきる。
- ② きゅうりはさっとすすいで絞る。
- ③ 全てを合わせる。

〈下準備〉

- ・ひじき：たっぷりの水に浸す（約 20 分）。
- ・きゅうりは千切り、塩（分量外）でもんでおく

4. にんじんラペ

材 料 (4人分)

にんじん	160g
塩	少々
A:	
りんご酢	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々
レーズン	12g

作 り 方

- ① 人参はスライサーで長い千切りにする。塩を合わせて15分ほど置き、しんなりさせる。
- ② ①をさっとすすいで水気を絞る。
- ③ Aと和える。



5. 味噌汁

材 料 (4人分)

生もずく	120g
豆腐	80g
オクラ	50g
水	400ml
かつお粉・煮干し粉	小さじ2
みそ	28g

作 り 方

- ① もずくはさっと洗っておく。オクラは塩かネットでこすり洗いし、ガクの部分を削り落とす。5ミリ程度の輪切りにしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、もずくとオクラを入れ、豆腐も切って入れ、だし粉を加え一煮立ちさせ、火を止める。
- ③ 味噌を溶き入れる。＊塩分濃度を測ってみましょう。(0.9%目安)

〈下準備〉 もずく：さっと洗う

オクラ：塩でこすり洗いかネットで洗う。ガク部分を削ぎ落とす。

6. くだもの

材 料 (4人分)

梨	160g (1個)
---	-----------

作 り 方

- ① 皮をむき、食べやすい大きさに切る。

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食物繊維 g	カリウム mg	カルシウム mg	塩分 g
ごはん 130g	218	3.3	0.4	0.4	38	4	0
鮭のしょうゆ麹	205	15.8	11.1	1.4	429	19	1.4
ひじきのサラダ	48	0.5	4.8	0.5	55	17	0.1
にんじんのラペ	71	0.4	5.1	1.1	132	13	0
みそ汁	40	4	1.4	1.6	115	66	1.2
果物	17	0.1	0	0.4	56	1	0
合計	599	24.1	17.7	5.4	825	120	2.7